



POTENCIACION DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES DESDE LA
AUTOGESTIÓN, PREVENCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL EN
LAS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA LICEO NACIONAL
JORNADA MAÑANA



PAOLA ANDREA MACIAS

Cód. 65780466

UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA
ZONA SUR
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE PSICOLOGIA
IBAGUE
2014

Experiencia Profesional Dirigida

Escuela: de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH

TIPO DE PRACTICA: Experiencia Profesional Dirigida

FECHA DE INICIACION: 4 de Marzo del 2014 hasta el 4 de Septiembre

Lugar de la Experiencia profesional dirigida: Institución Educativa Liceo Nacional

Dirección: Carrera 5a entre calle 30 y 31 barrió Hipódromo

Teléfono: 2644347

Área de la práctica: Educativa

Asesor interno: Nitza Victoria Pinzón

Teléfono fijo y celular: 3214751702

Asesor Externo: Dra. Victoria Eugenia Hernández Cruz



POTENCIACION DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES DESDE LA
AUTOGESTIÓN, PREVENCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL EN
LAS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA LICEO NACIONAL
JORNADA MAÑANA

PAOLA ANDREA MACIAS

Cód. 65780466

Asesora de la UNAD
VICTORIA EUGENIA HERNÁNDEZ CRUZ
Psicóloga

UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA
ZONA SUR
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE PSICOLOGIA
IBAGUE
2014

Tabla de contenido

RESUMEN EJECUTIVO	6
ABSTRACT	7
INTRODUCCION	8
OBJETIVO.....	9
Objetivo General	9
Objetivos específicos.....	9
CONTEXTUALIZACION.....	10
JUSTIFICACIÓN	16
ELABORACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN	17
DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES.....	17
MARCO TEÓRICO.....	19
METODOLOGÍA	29
PLAN DE ACTIVIDADES	30
RESULTADOS DE LAS ESTRATEGIAS	41
RESULTADOS PROCESO DE PSICO-ORIENTACION.....	47
TABLA 1 Estudiantes Atendidos Por Grados.....	47
TABLA 2 Solicitudes.....	47
GRAFICA 1 Atención de Psicoorientación	48
TABLA 3 Motivo De Consulta.....	49
TABLA 4 Motivo De Atención Por Grados	50
GRAFICA 2 Motivo De Orientación Psicológica	52
DISCUSIÓN.....	53
CONCLUSIONES	54
RECOMENDACIONES	55
REFERENTES BIBLIOGRÁFICAS	56
APÉNDICES	57
Apéndice A. Empatía	58
Apéndice B. Asertividad	67
Técnica de banco niebla	71

Apéndice C. Autoestima.	73
Apéndice D. El Conflicto Puede Ser Positivo	76
Apéndice E Recordemos una vivencia en que hayamos negociado.....	78
Apéndice F. Practicando el manejo de las emociones.....	79
Apéndice G. Ficha de orientación psicosocial	81
Apéndice H. Ficha entrevista a padres de familia	82
Apéndice I. Asistencia de estudiantes a aplicación de estrategias	83
Apéndice J. Fotografías	84
Apéndice K. Folletos.....	88
HOJA DE VIDA.....	90

RESUMEN EJECUTIVO

Esta experiencia se llevó a cabo en la institución Educativa Liceo Nacional de la ciudad de Ibagué, se pretende que en el desarrollo y ejecución de las estrategias las adolescentes de la Institución Educativa Liceo Nacional jornada mañana potencien su proceso de socialización a través de las relaciones positivas tanto con los compañeros como con los educadores o maestros. Todos aprendemos a mirar el mundo y valorar la realidad, en gran medida, a partir de las relaciones que mantenemos. Aprendemos a construir la realidad social (valores y normas) a través de las relaciones.

En el proceso de interacción social de los seres humanos, surgen las relaciones de amistad, que se erigen sobre la base del intercambio de afectos, emociones, motivos, necesidades, experiencias y acuerdos de comportamiento o normas de conductas a seguir, que permitan lograr una integración a cada situación o fenómeno que se presente en el devenir histórico social de las generaciones que susciten en la sociedad.

Palabras claves: potenciación, socialización, interacción social, relaciones positivas, emociones, experiencias, integración.

ABSTRACT

This experiment was carried out in the Educational Institution National Lyceum Ibagué, it is intended that the development and implementation of strategies adolescent day of School tomorrow Lice Nacional enhance their socialization process through positive relationships with both peers and educators or teachers. We all learn to see the world and evaluate reality, largely from our relationships. Learn to construct social reality (values and norms) through relationships.

In the process of social interaction of human beings, friendly relations, which are built on the basis of the exchange of feelings, emotions, motives, needs, experiences and behavior agreements or rules of behavior to follow, which will achieve crop up integration for each situation or phenomenon present in the social historical development of generations that arise in society.

Keywords: empowerment, socialization, social interaction, positive relationships, emotions, experiences, integration.

INTRODUCCION

En la vida del ser humano las relaciones interpersonales han sido el vínculo directo para lograr la mejor adaptación al medio ambiente, desarrollando grandes habilidades, perfiles de orientación, acciones en grupo e individualmente y permitiendo que el hombre y la mujer se acondicionen al sistema de vida existente en cada etapa de su desarrollo evolutivo e histórico.

En el proceso de interacción social de los seres humanos, surgen las relaciones de amistad, que se erigen sobre la base del intercambio de afectos, emociones, motivos, necesidades, experiencias y acuerdos de comportamiento o normas de conductas a seguir, que permitan lograr una integración a cada situación o fenómeno que se presente en el devenir histórico social de las generaciones que susciten en la sociedad.

Aprender a ser, aprender a conocer, aprender a hacer y aprender a convivir constituye los cuatro pilares de la educación, se pretende que en el desarrollo y ejecución de la tarea los adolescentes potencien su proceso de socialización a través de unas relaciones positivas tanto con los compañeros como con los educadores o maestros. Todos aprenden a mirar el mundo y valorar la realidad, en gran medida, a partir de las relaciones que mantienen. Se aprende a construir la realidad social (valores y normas) a través de las relaciones.

En la institución Educativa, es necesario más que intervenir lograr la potenciación de los hallazgos relevantes en el diagnóstico, definido potenciación como un proceso mediante el cual las personas adquieren destrezas y conocimientos sobre sí misma y su contexto, lo que aumenta su confianza y les proporciona la capacidad de ejercer un dominio sobre su contexto social y de poder ejecutar así los cambios deseados.

Se piensa en la necesidad no solo de resolver los conflictos sino de prevenirlos, esto puede ser posible en la medida que se entienda a la mediación como un proceso de comunicación y podamos implementarla como una herramienta pedagógica, válida para todos los estudiantes en un proceso basado en la escucha, la aceptación, la comprensión, el respeto y la tolerancia.

Es necesario tener presente la convivencia humana, esta supone la aparición o surgimiento de conflicto, este es natural y propio de la convivencia. Sin embargo existen muchos conflictos que pueden ser evitados, y la mayoría de los que surgen pueden ser resueltos fácilmente si se cuenta con procedimientos claros, conocidos y aceptados por todos. Precisamente, para evitar el surgimiento innecesario de conflictos o para solucionar de una manera adecuada los conflictos cuyo surgimiento no se ha podido evitar, a través de la historia, las sociedades y las instituciones han creado

normas. La convivencia escolar, entendida como la interrelación entre los diferentes miembros de un establecimiento educacional que incluye las formas de interacción de los diferentes estamentos que conforman una comunidad educativa, también supone el surgimiento de Conflicto y del mismo modo requiere para su mejor desarrollo de normas claras, conocidas y aceptadas por todos y todas.

En el marco de implementación de la Política de Convivencia Escolar, el Ministerio de Educación impulsó la revisión y actualización de los reglamentos internos de convivencia escolar. Para ello ha promovido un proceso ampliamente participativo de generación de los reglamentos de convivencia, pues el reglamento de convivencia es uno de los espacios de desarrollo curricular de los objetivos Fundamentales Transversales expresados en el marco curricular en vigencia.

OBJETIVO

Objetivo General

Potenciar las relaciones interpersonales desde la autogestión, prevención y acompañamiento psicosocial en las estudiantes de la institución educativa Liceo Nacional grado 6°, 7°, 8° grado jornada mañana.

Objetivos específicos

Identificar el estado actual de las relaciones interpersonales en las estudiantes de la institución educativa Liceo Nacional.

Proporcionar herramientas diseñando estrategias para el afrontamiento de conflictos interpersonales buscando alternativas viables y pacíficas para la superación de las diferencias.

Promover la optimización de actitudes y conductas positivas, tendientes al mejoramiento la reciprocidad en las relaciones interpersonales.

Fomentar el desarrollo de la autoestima y heteroestima o valorización positiva del comportamiento de los demás.

Fomentar la creatividad e iniciativa de los alumnos o grupos en la resolución de conflictos mediante la formación de grupos de líderes afectivos.

CONTEXTUALIZACION

La Institución Educativa Liceo Nacional representada por el rector, los padres de familia, los maestros, las exalumnas, el personal administrativo y de apoyo, las estudiantes, guiados por el Proyecto Educativo Institucional (PEI), promueve los criterios y procedimientos que orientan a todos sus miembros a una convivencia y participación, entendidas como habilidades sociales que deben ser aprendidas y caracterizadas por ser democrática, equitativa, participativa, mediadora, sostenible y sustentable, que tendrán como pilares los valores como el respeto, la responsabilidad, la calidad, fortaleciendo la formación integral de las niñas, con cualidades fundamentales para enfrentar y cambiar con criterio su entorno.

INSTITUCIONALIDAD

La Institución Educativa Liceo Nacional es de carácter público y femenino, dedicada a lo largo de sus años de existencia a la formación integral de sus estudiantes, desde el preescolar hasta undécimo grado, con título de: Bachiller Técnico con especialidad en Gestión Contable y Financiera, Bachiller Técnico con especialidad en Electrónica y Comunicaciones, Bachiller Académico con profundización en Ciencias Naturales, Bachiller Académico Profundización en Comunicación e Inglés, Bachiller Académico con profundización en Investigación, Bachiller Académico con profundización en Derechos Humanos y Competencias Ciudadanas, Bachiller Académico con profundización en Manejo del Discurso; además proyectos de liderazgo, medio ambiente, manejo del tiempo libre, democracia, Prensa Escuela y de extensión a la comunidad.

El Liceo Nacional se encuentra ubicado en la Carrera 5 Calle 30 esquina en el Barrio Hipódromo, según escritura pública No. 508 del 5 de Julio de 1939 donde la nación representada por el Ministerio de Educación Nacional adquirió el predio por donación efectuada por el Municipio de Ibagué.

Los inicios de la Institución Educativa Liceo Nacional se dieron como Escuela Normal Nacional de Señoritas en el año de 1936, bajo la presidencia del doctor Alfonso López Pumarejo, siendo ministro de educación el doctor Darío Echandía. En este momento la modalidad académica era Normalistas, bajo la dirección de Rosa María Gordillo Céspedes, pero en el año de 1970, mediante Resolución número 4837 de Octubre 15, autorizan el cambio de bachillerato normalista a bachillerato clásico.

Por el decreto 2825 de 1971, le fue cambiado el nombre por “Liceo nacional de Bachillerato” a partir de la licencia fiscal de 1972. La primera directora del Liceo Nacional de bachillerato fue Señorita Lucila Gutiérrez Méndez.

La aprobación oficial del colegio se hizo mediante la resolución número 3362 de julio 15 de 1971, identificación tributaria número 890.701.795-4 por el decreto 1841 de

1981 emanado de la gobernación del departamento. El colegio se distinguió por la condensación Ismael Perdomo en categoría de Cerón Cruz de Honor al Mérito Educativo.

En el año de 1970 se inicia la jornada de la mañana como Liceo Nacional de Bachillerato con los dos primeros, dos segundos, dos terceros, un cuarto y un quinto.

La primera promoción de Liceístas se presentó en el año de 1971 jornada de la mañana año en que los 16 bachilleres egresados, ocho fueron hombres de los nueve fueron matriculados ese año.

Durante el año 1982 mediante Resolución NO. 337 del 13 de Abril, se autoriza la construcción de la piscina, en el costado sur de la institución.

El 15 de Enero de 1984, mediante Resolución No. 192 se aprueba el inicio de labores en la jornada nocturna con dos sextos, un séptimo un octavo y un noveno. En Septiembre 28 de 1984 mediante Resolución No. 1002 se autoriza la remodelación y ampliación del auditorio de la Institución.

La institución ha sido merecedora de varios reconocimientos por su labor realizada con la educación de las Ibaguereñas fue exaltada durante sus 25 años de labores, mediante Resolución 165 de Octubre 15 de 1996 por el Consejo Municipal de Ibagué, el cual cedió la Orden Ciudad Musical de Colombia en el grado “Trabajador de la Cultura” por haber contribuido con la labor educativa al desarrollo cultural y moral de la comunidad.

Así mismo fue otorgado el “Mérito Cívico” según Decreto 000977 de Octubre 16 de 1996 como homenaje a su 25 aniversario de existencia y ejecutorias en campo de educación, cultura y el deporte.

Durante el 2001 se realiza la fusión de Preescolar, Básica Primaria de la Escuela Nacional Superior de Ibagué (antigua Anexa Femenina) al Instituto Docente Liceo Nacional de Bachillerato según la Resolución No. 0900 del 19 de Noviembre de 2001.

Surge el cambio de nombre a Institución Educativa Liceo Nacional, mediante Resolución No. 1360 del 19 de Noviembre de 2002.

RECTORES

Las directivas que han tenido la institución a lo largo de su historia han sido:

RECTORES NORMAL NACIONAL

- Josefina Cáceres
- Inés Gómez de Arbeláez
- Irene Jara
- Margarita pardo
- Amira Pérez de López
- María auxiliadora consuegra
- Teresita González de Arbeláez

- Helena bedoya de Ruiz
- Ligia franco de Tamayo
- Gabriela Díaz Díaz

RECTORES LICEO NACIONAL

- Lucila Gutiérrez Méndez
- Carmen Elisa Manrique B
- Soledad Vergara de Núñez
- María Stella salina de Bernal
- Oscar William bravo Monroy
- Beatriz Gómez
- Luz Dary Chacón de Arjona
- German Alexander Molina
- Enrique mesa Hernández
- Inés herrera Vizcaya

LEMA

"Todos somos Licenal, la excelencia el ideal"

Escudo



HIMNO DEL LICEO NACIONAL

Autor: Liborio Aguilar

Música: Francisco De Paula Santander

CORO

Venid y con voz fervorosa
acento fraternal entonemos
himno del Liceo Nacional.

I

Ven cantemos un himno al colegio
con el alma encendida de amor
y del cielo tener deseemos
para honrarle el mejor galardón.

II

Estudiar es pensar que mañana
con el don celestial del saber
Nuestro hogar será luz, viva llama
en función amorosa de arder.

III

Del Liceo Nacional femenino
cada uno sea timbre de honor
y más tarde nos traiga el destino
frescos ramos de olivos en flor.

IV

El invicto estándar elevemos
de ese orgullo sin par del saber
y hasta el fin con valor procuremos
no perder ni el honor ni la fe

Historia Verde -Parque Ecológico y Mitológico

El proyecto del parque mitológico recoge dinámicas interdisciplinarias que involucran el medio ambiente, el cual constituye el propósito que nos mueve a la construcción del " Parque Ecológico y Mitológico del Tolima en el Liceo Nacional".

Una meta de este proyecto es el de la constante reafirmación de la identidad regional, mediante el conocimiento de nuestra riqueza cultural contenida en mitos y leyendas, en comunión con aspectos propios de la ecología y medio ambiente.

Es importante darse cuenta que este proyecto es base fundamental para la conservación de las raíces culturales y su influencia en el desarrollo sociocultural de la institución y su entorno.

En 1998 fue aprobado el proyecto presentado por la profesora Albertina Montes a la Universidad Nacional; este mismo año se empezó a trabajar en su realización con el liderazgo del curso noveno de 1999 y la colaboración de toda la comunidad Liceísta.

El escultor Henry William Mosquera, fue quien dio vida a este proyecto con la elaboración de seis escultura en fibra de vidrio, resina y un núcleo de metal, con las cuales demoró dos meses en su realización.

Los nombres de las esculturas son:

EL MONJE SIN CABEZA**EL MOHAN****LA LLORONA****LA PATASOLA****EL TUNJO****LA MADRE MONTE**

MISIÓN

La Institución Educativa Liceo Nacional propende por formar mujeres con un alto grado de auto estima, mediante la consolidación de valores que favorezcan la convivencia democrática justa y equitativa; poseedoras de gran sentido de pertenencia y de respeto por su entorno vital y su cultura; líderes en sus comunidades, y responsables de sus actos, Damas constructoras de conocimientos que les permitan actuar en diferentes contextos de manera competente, clara y optimista; dueñas de un espíritu creativo e investigativo, con el fin de asumir el reto de construir la paz como manifestación de amor a la vida, y a la naturaleza.

VISION

El Liceo Nacional en un horizonte de cinco años, se vislumbra como Institución Educativa líder a nivel local y departamental, en la formación integral de mujer desde la niñez hasta la juventud, a través de apoyo de instituciones de educación superior y

alianzas estratégicas, mediante el fortalecimiento de las modalidades y profundizaciones de carácter académico, tecnológico e investigativo afianzaremos el desarrollo y la construcción de la paz y la convivencia ciudadana.

FILOSOFIA

Teniendo en cuenta que somos una entidad delegada del Ministerio de Educación Nacional para formar a la juventud dentro del sector público, nos guiamos por los preceptos legales y por el principio de autonomía institucional para construir currículo y lograr la formación integral.

Integralidad demostrada en las estudiantes con valores morales, democráticos y principios éticos y religiosos, técnicos y científicos. Implementado un currículo desde diversas especialidades y profundizaciones como: Esp. En Gestión Contable y Financiera, Esp. En Electrónica y Comunicaciones y bachilleratos académicos con profundizaciones en: Ciencias Naturales, Manejo del Discurso, Derechos Humanos y Enf. Comunicativo con profundización en Inglés. Nos presentamos como una comunidad dinamizadora del conocimiento, la cultura y la investigación por lo que aparecemos como un centro de proyección dentro de un medio social competitivo, a través de las actitudes y aptitudes de educadores, directivos y estudiantes. Nuestro fin es el de contribuir a la formación de personas competitivas dentro de los diferentes roles sociales, desde un trabajo curricular con identidad metodológica y desempeño interdisciplinar.

PERFIL DE LA ESTUDIANTE DEL LICEO NACIONAL

El quehacer pedagógico del Liceo Nacional gira en torno a la formación integral de las estudiantes, entendida como el desarrollo de su dimensión cognitiva, afectiva y psicosocial. La estudiante del Liceo Nacional se caracterizará por ser una mujer culta y muy femenina, con un alto rendimiento académico y disciplinario; que demuestre valores como la tolerancia, la responsabilidad, la honestidad, la bondad, la creatividad, el dinamismo y el liderazgo, que le permitan dejar en alto el nombre de la institución.

Desarrollará habilidades y actitudes para acceder al conocimiento, llegar a ser competente, afrontar los retos que le exigen la tecnología y la ciencia y liderar una actividad profesional con responsabilidad ética y sentido humano.

JUSTIFICACIÓN

La experiencia profesional dirigida surge ante la necesidad de conocer los factores que intervienen en la sana convivencia de las estudiantes de la Institución Educativa Liceo Nacional jornada mañana permitiendo potencializar las relaciones interpersonales desde la autogestión, prevención y acompañamiento psicosocial esto ayudara para mejorar las actitudes hacia sí mismo y hacia los demás.

Para así favorecer las relaciones interpersonales en la comunidad educativa, elevando los niveles de autoestima y libertad como capacidad de gobernarse a sí mismo con responsabilidad, desarrollando un auto imagen positiva que lleve a la autovaloración y aun concepto sano.

se realizó debido a que las estudiantes de los grados sexto, séptimo, octavo y primaria de la jornada mañana necesitan apoyo psicosocial para mejorar las relaciones de convivencia, además las habilidades interpersonales son un componente de la vida social que ayuda a las personas a interactuar obteniendo beneficios mutuos. es decir las habilidades sociales tienden a ser reciprocas de tal manera que las personas desarrolla y posee unas competencias sociales adecuadas con los demás, es más probable que reciba una buena consideración y un buen trato por la otra parte. Sin olvidar que el apoyo social ayuda a regular el impacto negativo de los estresores negativos.

Para esto la UNAD, como institución de educación superior con una proyección social comunitaria, busca llegar a las comunidades vulnerables para brindar apoyo a través de la acción de los estudiantes que se encuentran realizando experiencia dirigida de psicología y contribuir así a mejorar las relaciones personales, familiares y sociales de aquellas comunidades donde ingresa.

ELABORACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN

Se realizarán estrategias lúdico-participativas donde se promueven un conjunto de actividades positivas para la comunidad educativa para así contribuir a la sana convivencia.

Las actividades de los encuentros tienen a favorecer la apropiación activa de los contenidos mediante dinámicas grupales y de reconstrucción de experiencias, permitiendo que las estudiantes puedan descubrir y expresar su mundo interno, sus vivencias, sus emociones. La finalidad de estas actividades es, integrar recursos vivenciales para resignificarlos e integrarlos a una disposición positiva socialmente, generar la pertenencia y el compromiso de las alumnas, favorecer el conocimiento y la interrelación de los integrantes de un grupo, procesar la información desde las necesidades e intereses de cada grupo humano favoreciendo la asimilación a la vida.

Dentro de las estrategias utilizadas tenemos:

- Observación participativa: se utiliza este método para incluir datos relacionados con aspectos físicos y comportamientos sociales.
- Talleres lúdico – participativo ayudan a propiciar un encuentro personal donde se promueve un conjunto de sentimientos positivos hacia la comunidad educativa.

DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES

El día 4 de marzo del 2014 siendo las 11:00 a.m. nos reunimos en la institución Educativa Liceo Nacional, sede principal, la tutora de la UNAD Dra. Victoria Eugenia Hernández, y la Psicorientadora de la jornada mañana de la institución Dra. Nitza Victoria Pinzón, y la estudiante Paola Andrea Macías. La Dra. Victoria Eugenia Hernández procedió a realizar la respectiva presentación de la estudiante practicante asignada para la institución Educativa a lo cual la Dra. Nitza Victoria correspondió con la bienvenida y procedió a comentarnos a cerca de algunas de las necesidades que se presentan con las niñas de los grados sexto, séptimo y octavo de la jornada de la mañana y de acuerdo al dialogo realizado con la Psicorientadora del colegio y la revisión de los informes de las psicólogos en formación de la UNAD, se infiere, que las estudiantes de la institución educativa Liceo Nacional coexistente permanentemente sobre la influencia de ambiente familiar en acciones y conductas agresivas que suele ser determinantes. Otros aspectos son, el desajuste y tensiones familiares, la situación socioeconómica, el reparto desigual de roles en la figura materna y paterna o cuidadores, la ausencia o el

carácter de los progenitores que inciden o pueden ser causa de aparición de conductas agresivas en las estudiantes.

Dadas las circunstancias descritas por la Psicorientadora de la institución se realizó el siguiente instrumento de análisis sobre potenciación, relaciones interpersonales, autogestión y acompañamiento psicosocial para el buen manejo de la convivencia escolar y familiar.

En el recorrido bibliográfico se encuentra que la estructura escolar puede ayudar a favorecer las relaciones de convivencia o por el contrario, contribuir a que estas sean menos fluidas. Estructuras organizativas jerarquizadas, en las que el principio de autoridad es el que regula exclusivamente el que hacer de cada día y en las que apenas se producen una participación del estudiante, favorecen, sin duda, la agresividad hacia el débil, indefenso y en ocasiones, hacia el educando que acepta el orden establecido.

MARCO TEÓRICO

La institución Educativa es un espacio, donde el niño permanece gran parte de su tiempo, aquí socializa con otros niños y refuerza las normas y reglas que aprendió dentro de su hogar, sin embargo, en esta interacción suelen surgir conflictos socio afectivo que no son resueltos de una manera adecuada lo cual puede desencadenar situaciones.

El ser humano no vive aisladamente, sino en continua interacción con sus semejantes; esta relación mutua influye sobre la actitud que la otra ira a tomar y viceversa.

Las relaciones interpersonales constituyen un conjunto de discernimientos, cuyo objetivo es la explicación y predicción del conocimiento humano dentro de una comunidad, estos son indispensables para lograr las metas, pues mediante los contactos que establezcan entre sí las personas se procurará la sofisticación de las necesidades de contacto social, y solo las personas satisfecha podrán colaborar eficazmente con los objetivos planteados.

De este modo Soria Morillo, Víctor (1989), define las relaciones interpersonales de la siguiente manera: “Las relaciones interpersonales constituyen un cuerpo sistemático de conocimientos, cada vez más voluminoso y cuyo objetivo es la explicación y predicción del comportamiento humano en el mundo industrial actual, su finalidad es el desarrollo de una sociedad cada vez más justa, productiva y satisfecha”. (Pág. 185)

Las formas de comportamiento individuales tienen poca importancia desde el punto de vista de los intereses del individuo como tal, pero tiene una gran trascendencia cuando se enfoca tomando en consideración los intereses del grupo.

Cada individuo tiene un conjunto de comportamiento que representa su forma de actuar y de ver las cosas, y ese conjunto de forma de comportamiento se derivan tanto del medio como de los factores hereditarios y de la percepción que la persona posee, o que pueda haber adquirido durante su desarrollo en el proceso de socialización.

Las relaciones interpersonales son indispensables para lograr los objetivos, pues mediante los contactos que establezcan entre si las personas procurará las satisfacciones de las necesidades del contacto social, y solo estas satisfecha podrán colaborar eficazmente con las metas planteadas.

Las relaciones interpersonales son aquellas interacciones que se refieren al trato, contacto y comunicación que se establece en las personas en diferentes contextos y en

diferentes intervalos de tiempo, en otras palabras, son las relaciones que establecen diariamente con nuestros semejantes: llamase compañeros de estudios, trabajos, oficina, jefe, esposa, hijos, etc.

Es muy probable que algunas de las barreras que se oponen a una acción social afectiva, sean las relaciones interpersonales, las reacciones emocionales entre gente que se siente de algún modo inhibida por la presencia de otra gente, a la cual teme o a la cual no entiende o acepta. Con el fin de lograr relaciones interpersonales afectivas, debemos reducir de alguna manera esta sensación de inhibición, en el sentido de dar una reacción psicológica de temor e incertidumbre basadas en las ambivalencias y la inseguridad en las relaciones interpersonales, es decir, reacciones con respecto a otras personas, implican sensaciones de inseguridad y malestar, que puedan ser subconscientes o difíciles de expresar.

Por muchos motivos podemos sentirnos incómodos en presencia de otros, pueden haber situaciones o personas que nos recuerden el pasado. El temor y las hostilidades subyacentes resultantes, condicionaran nuestras reacciones en un grupo cualquiera y serán las causas de tensión, que impidan una orientación completa hacia la resolución de un problema, y entablar la productividad de un grupo.

Simón Albert (1.999), define las relaciones interpersonales como: “Las relaciones interpersonales son un elemento irreducible de la realidad.

Los sentimientos interpersonales, las transacciones emocionales o afectivas, son los datos esenciales de una relación. El amor es tan real como el odio o la soledad..., los sentimientos interpersonales están vinculados a la experiencia íntima de los individuos, a sus reacciones viscerales, sus dolores, preocupaciones y placeres, su alegría y sus disgustos, su amor, su miedo, su aburrimiento, etc. Todos estos sentimientos son básicamente privados y personales, difíciles de comunicar”. (Pág. 60).

De todo lo expuesto anteriormente podemos afirmar que los sentimientos influyen de manera determinante en las relaciones interpersonales, y están vinculadas a las experiencias íntimas de los individuos de manera que el organismo es el receptor de todas las emociones.

Las relaciones interpersonales engloban el contenido y calidad de la interacción entre las personas, y están definidas tanto por su comportamiento observable en la interacción, como las sensaciones que son asociadas a la misma.

Estos intercambios habitualmente son personales y en ellos suelen intervenir canales de comunicación verbal. La calidad y contenido de estas relaciones se ven influidas también, por el efecto acumulativo de una serie de intercambios.

Las relaciones interpersonales engloban el contenido y calidad de la interacción entre las personas, y están definidas tanto por su comportamiento observable en la interacción, como las sensaciones que son asociadas a la misma.

Estos intercambios habitualmente son personales y en ellos suelen intervenir canales de comunicación verbal. La calidad y contenido de estas relaciones se ven influidas también, por el efecto acumulativo de una serie de intercambios.

Al respecto Faride y Brito (2000) definen lo siguiente:

“Las relaciones interpersonales son aquellas interacciones que se refieren al trato, contacto y comunicación que se establece entre las personas en diferentes contextos e intervalos de tiempo. En otras palabras son las relaciones que establecemos diariamente con nuestros semejantes, llámense compañero de estudio, de trabajo, de oficina, jefes, esposas e hijos” (p. 103).

De lo expuesto anteriormente se puede decir que las relaciones interpersonales son un factor importante para el desarrollo emocional y psicológico del individuo. Es por esta razón que los individuos tratan de adaptarse a los grupos, con el propósito de ser aceptados, comprendidos y participar en las actividades que logren compensar sus aspiraciones y expectativas.

Según Brito, 1.991, existen cuatro tipos o formas de comunicación:

1. Comunicación Interpersonal: es la que ocurre cuando intercambiamos información, sentimientos, experiencias con otras personas.

2. Comunicación Intrapersonal: es el proceso de comunicarnos con nosotros mismos, es una comunicación introspectiva.

3. Comunicación Intergrupar: es la que se establece entre dos o más grupos de personas. La que se produce en los paneles, juegos, debates, etc.

4. Comunicación Intragrupal es el proceso internos que se da entre los grupos.

Implica la utilización de diferentes redes de comunicación. (Pág.43).

La mayoría de los investigadores coinciden en que la comunicación interpersonal es simbólica, verbal y no verbal, multifuncional, transaccional, reveladora y que puede ser intencionada y no intencionada.

Los norteamericanos Miller, G. y Steinberg, M, explican que las personas basan los resultados de la comunicación en tres niveles de datos; culturales, sociológicos y psicológicos,

opinan que durante los momentos iniciales de la interacción, tienden a basar su proceder comunicativo en el conocimiento de la cultura en que se comunican; hablan de deportes, de las ciudades en las que han estado, e incluso de la temperatura.

Si continúan en interacción, los comunicantes pasarán de los datos culturales a los sociológicos, lo que es tanto como decir que basarán su comunicación en el conocimiento de sus grupos de referencia respectivos.

Sin embargo, para los autores mencionados, no es suficiente esta relación interpersonal, sino que implica que los actos de un individuo para comunicarse se basan en el conocimiento de las actitudes, creencias, valores y cualidades psicológicas del interlocutor.

Stewart, y D'Angelo, G. Consideran que la comunicación se hace interpersonal "cuando los individuos se sienten a gusto compartiendo su humanidad"

Hay que entender que la comunicación interpersonal implica predicciones, intentos de influir y sentirse placenteros, cómodos al compartir la humanidad, y que frecuentemente tiene lugar cara a cara.

Scott, M. estima que "la comunicación es interpersonal cuando: Las conductas comunicativas están orientadas a la satisfacción de necesidades que no se pueden llenar sin beneficio para otros seres humanos, son necesidades personales e interpersonales,

Las conductas comunicativas contribuyen a mantener una relación interpersonal gratificante.

Las conductas comunicativas están dirigidas a facilitar el crecimiento de la relación.

Para lograr la comunicación interpersonal no es suficiente conocer lo que es, hay que meditar sobre el proceso para hacerla efectiva, porque de educar y lograr la individualización e internalización se trata.

La comunicación interpersonal es un Proceso, desarrollo, sucesión, transcurso, que todos estos sinónimos admite, derivado del latín "processus" = progreso (acción de ir hacia adelante), transcurso del tiempo; es la comunicación interpersonal ordenada y secuencial.

Comienza casi siempre con un aspecto superficial y se hace cada vez más complejo en la medida que los individuos se ayudan mutuamente a satisfacer sus necesidades y ascienden las expectativas sobre la posibilidad de la relación en función de que pasen más tiempo juntos.

La comunicación interpersonal se hace más penetrante en proporción y ascenso, en la medida que pasa por las fases de conocimiento, amistad e intimidad.

Una relación interpersonal satisfactoria depende de si nosotros y nuestros interlocutores estamos psicológicamente cómodos con el grado en el que nos ayudamos a satisfacer nuestras

necesidades y con el nivel de interacción que significa nuestra relación. Podemos tener una relación satisfactoria y gratificante en cualquier punto de este continuum desde el conocimiento a la intimidad.

Hay que señalar que los primeros encuentros de comunicación interpersonal, con frecuencia están influidos por predicciones basadas en variables predominantemente no verbales.

A menudo se basan en experiencias anteriores, y los primeros comentarios durante el encuentro se conducen a identificar puntos en común entre los dos interlocutores.

Máxima muy a tener en cuenta al enseñar: "partir de lo conocido a lo desconocido"
"de lo concreto a lo abstracto"

Las diferentes Etapas de la comunicación interpersonal

La secuencialidad o continuum en la búsqueda de nuestra identidad personal, en el proceso auto creador, se realiza en etapas.

Comunicación no verbal

Cuando tratamos a extraños en el intento de satisfacer una necesidad personal o interpersonal, tenemos pocos datos para ir más lejos del significado que da el entorno y los datos de las personas con las que. Entramos en contacto.

Los intentos de comunicación en este conocimiento los utilizamos como predicciones para nuestra conducta comunicativa y dar significado a la de los demás.

Otra fuente de información para buscar a los demás es la apariencia física, clave que está contenida en el entorno, lo mismo que el lenguaje del cuerpo y la mirada: ayudan a decidir sobre las formas que son más apropiadas para la comunicación.

Son aspectos que todo profesor estima/n recíprocamente con sus alumnos, en sus mismos contactos de relación.

Inicios de la comunicación

Nos decidimos a comunicar en la medida que confiamos en la interpretación de las claves no verbales que hemos observado.

Las experiencias previas en un entorno concreto o similar vinculan a la forma en que tratemos de iniciar la comunicación. Por ejemplo, si conocido un ambiente, nos encontramos acogidos o aceptados, es una invitación a establecer relación con aquella mirada personal que nos encontró interesantes o atractivos. En cambio, si nuestra interpretación ha sido incorrecta a causa de escaso contacto o aceptación, quizá rehusemos nuestra comunicación con el "otro".

La práctica de las normas sociales sirve de soporte para iniciar una comunicación.

Ahora bien, si estas referencias son genéricas por su cualificación en la relación educativa, hay que considerar la naturaleza y psicología infantil, en su desarrollo, evolución y ambiente social del escolar.

Escuchar a los alumnos: Escuchar es una pauta muy importante.

Los estudiantes, al igual que los maestros, quieren que se les entienda, que se les tenga en cuenta, se les recuerde y también que se les escuche.

Son objetivos básicos para cada ser humano; fundamental en las relaciones personales y comunicativas. ¿Escuchamos realmente a los alumnos", ¿Ellos nos escuchan", ¿Nos interesamos mutuamente?, ¿Sabemos de sus problemas, necesidades y deseos? Escuchar es un proceso en doble dirección y el maestro debe reflexionar sus modelos de escucha y comunicación en el aula. Es fácil mantener conversaciones superficiales con personas no implicadas; pero también hay muchos a los que este tipo de relación no satisface.

Maestro-alumno han de comunicarse con autenticidad "como son" para que la relación sea significativa y completa. Entre los momentos más memorables de nuestras vidas están aquellos en los que alguien se ha tomado su tiempo para escucharnos: a los alumnos mostrarles que les entendemos y nos sentimos implicados en sus cosas, así haremos que se sientan bien con ellos mismos.

Escuchar implica prestar atención: permanecer aquí y ahora en lugar de otro momento o de un lugar diferente. Las acciones justamente ahora, a menudo, convencen a los educandos de nuestra auténtica intención: creen antes en lo que les mostramos que en lo que les decimos, y reconocen fácilmente cuando no escuchamos.

Es importante para el educador enviar signos no verbales positivos; estar atento, alerta, sentarse erguido, mantener el contacto visual y que el rostro revele interés

Como expresión verbal, el tono de voz cálido y suave supone aceptación y entendimiento. Escuchar sin juzgar es actitud comprensiva, aunque no implique estar de acuerdo con los alumnos.

Por consiguiente en el ser humano surge la necesidad imperiosa de relacionarse con los demás, pero esta relación debe darse de manera adecuada para lo cual necesita adquirir ciertas habilidades sociales que le permitan desenvolverse dentro del grupo. Un cierto dominio de las habilidades sociales; como empatía, asertividad, respeto, autoestima y autocontrol, resolución de conflictos, mediación, facilita la integración de los estudiantes en nuevos grupos, lo que con lleva a una adecuada y armónica convivencia.

Caballo, V. (Caballo citando a Libet y Lewinsohn, 2002), manifiesta que las habilidades son esa capacidad para comportarse de una forma que se logre una recompensa más no un castigo ni exclusión por parte de los demás.

Según Pulido, I. (2009) citando a Caballo indica que "La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando conductas de los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas."

Friedberg & McClure (2005), mencionan que "El entrenamiento en habilidades sociales puede englobar muchos contenidos. Los niños pueden aprender a hacer amigos, a controlar su agresividad, a soportar burlas de los demás, a dar y recibir cumplidos o a pedir ayuda". Estas habilidades sociales también les pueden llevar a desarrollar habilidades de resolución de problemas en situaciones interpersonales que lo ameriten, lo cual ayudará en el aprendizaje de una serie de formas alternativas de pensar, sentir y actuar, permitiéndole al niño ser el protagonista en la resolución de los mismos.

El conflicto en educación debe considerarse como un elemento más de la vida social, inevitable, como algo que hay que aprender a gestionar de manera pacífica y dialogante.

Así pues, la clave no estará tanto en eliminar los conflictos, cuanto en gestionarlos de manera democrática para que se conviertan en un elemento facilitador, en un recurso educativo orientado al aprendizaje, evitando que desemboquen en algún tipo de violencia o conducta disruptiva.

De entre las estrategias que permiten los objetivos anteriormente citados, la mediación escolar se nos presenta como un recurso que aporta al ámbito escolar objetivos ciertamente importantes, como han puesto de relieve autores ya clásicos en estos temas (Smith et al, 2002, 567-86): "contribuye a crear un mejor clima que facilita la actividad educativa, fomenta actitudes de respeto y valoración del diferente, favorece el conocimiento de los intereses individuales de los demás y los del grupo, aumenta la actitud cooperativa, ayuda a entender las normativas de régimen interno y favorece la comunicación y relaciones interpersonales".

Esta visión de la mediación como un instrumento de más amplia base, denominada por algunos especialistas como "cultura de la mediación" (Boque, 2003), supone, por tanto, ir más allá de la simple intervención que facilita la superación de los conflictos en los centros educativos y ampliar el potencial educativo de esta herramienta.

Utilizar la mediación implica, de esta manera, actuar ante los problemas de convivencia a través de estrategias más pedagógicas que la aplicación estricta del régimen disciplinario, aun cuando éste sea necesario en algunos casos. De lo que se trata es de caminar hacia un sistema

disciplinario mucho más pedagógico que el vigente que, en muchas ocasiones, excluye y estigmatiza al alumnado.

Unos de los fundamentales de la mediación es buscar acuerdos, mediar entre las partes y solucionar los conflictos. No obstante, en el terreno escolar este objetivo prioritario quizás en otros escenarios nos parece claramente insuficiente, en la medida en que el referente fundamental debiera ser construir y fortalecer la convivencia (García Raga y López Martín, 2010, 160-172).

Dentro de este proyecto y con la aplicación de las siguientes estrategias se pretende que los estudiantes desarrollen las siguientes habilidades, resolución de conflictos es definida, como una expresión que abarca todo el conjunto de técnicas, recursos, estrategias, orientadas a la superación de situaciones problemáticas, entendiendo por tales las que se originan en la relación interpersonal o suponen un problema individual de elección entre alternativas. En muchas ocasiones, el conflicto no radica tanto en la situación concreta como en el sentimiento interno de incerteza que provoca, por el hecho de no saber exactamente cuál es la mejor respuesta, empatía, que puede ser definida como la capacidad de entrar afectiva y emotivamente en la realidad de otra persona, es decir, consiste en comprender interiormente a otra persona sin juzgarla y transmitiéndole eficazmente dicha comprensión dicha comprensión.

En cuanto a la asertividad: Es aquella habilidad que reúne las conductas y pensamientos que nos permiten defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido. Es una habilidad social fundamental, que permite hacer y recibir críticas, decir que no y hacer y recibir elogios. En lo relacionado con la autoestima: Está relacionada al auto concepto y se refiere al valor que se confiere al yo percibido, por lo que consideramos que tiene que ver más con el valor afectivo. De esta forma, si la autoestima es alta expresa el sentimiento de aceptación de uno mismo y está preparado para afrontar diferentes situaciones en el transcurso de la vida. La baja autoestima en cambio implica insatisfacción hacia sí mismo, y en casos extremos rechazo y desprecio, por lo cual emerge la imposibilidad de poder realizar ciertas tareas, dando lugar a la existencia de un sentimiento de minusvalía.

(Martínez, 2003). Por lo tanto una vez que el niño se acepta a sí mismo tal y como es, puede aceptar, tolerar y respetar al otro.

La autoestima, siendo la base para llegar a un posicionamiento en el mundo de manera efectiva. La construcción de una sana autoestima comienza desde temprana edad y se retroalimenta constantemente a lo largo de la vida. Depende del grado de estima que una persona posea para ubicarse y enfrentar las relaciones humanas favorablemente. Algunos de los elementos para la construcción de autoestima son el buen trato del adulto hacia el niño, la puesta de límites con amor pero con firmeza, evitando la descalificación al niño y el castigo físico, como algo humillante y que perjudica la autoestima.

En cuanto a las habilidades para la vida, son estrategias de relacionamiento social, evaluando la capacidad que tiene el ser humano para convivir con los otros. Estas habilidades

son adquiridas; por lo tanto, deben ser enseñadas desde la familia y la institución escolar. La adquisición de estas habilidades de relacionamiento social, que incluye la adaptación a la vida, son factores cruciales para las relaciones humanas armónicas. Entre las que se encuentran la capacidad para la resolución de conflictos, que consiste en enfrentar y resolver los dilemas es otra capacidad que se debe adquirir. El ser humano, desde muy temprana edad, se encuentra ante situaciones que le son conflictivas y debe aprender a sobrellevarlas de la mejor manera posible, en especial, de una forma pacífica. La Empatía, que es la capacidad de entender los pensamientos y emociones ajenas; es decir, ponerse en el lugar del otro y de la otra sin perder la propia identidad.

Ciertos estudios observaron que la empatía, desde el nacimiento, pasa por varias etapas de acuerdo al desarrollo de los niños y las niñas. Shapiro (1997), plantea que la empatía en un principio (0-6 años), tiene sólo un componente emocional, de los 6 a los 10 años desarrolla un componente cognoscitivo que le permite percibir otro punto de vista, ver desde la perspectiva de otra persona y actuar en consecuencia y entre los 10 y los 12 años de edad desarrolla la empatía abstracta, que se caracteriza porque los niños y las niñas son capaces de ponerse en el lugar de otra persona que no conocen, pueden expresar preocupación por gente que tiene menos ventajas que ellas y ellos. La asertividad, se puede definir como la forma de expresar nuestras necesidades, creencias, sentimientos y pensamientos de manera clara, directa, firme sin agredir, respetando los derechos de los demás y sin experimentar emociones negativas como ansiedad, cólera o ira. La asertividad, aparte de ser una habilidad de comunicación para expresarnos y lograr decir lo que queremos sin atentar contra las y los demás, es la capacidad que tenemos para poder negociar, ya que el ser asertivo o asertiva es saber pedir y saber negarse, así como también es ser flexible para obtener lo que se quiere respetando los derechos de los otros y de las otras, es saber pedir ayuda cuando se necesita.

Teniendo todo esto en cuenta, tomamos como más oportuna la definición dada por Vicente Caballo, (1993): “La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por una persona en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de esa persona de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la posibilidad de futuros problemas”. Llegados a este punto, podemos señalar de forma general que las habilidades sociales son aquellas conductas individuales que dotan a la persona que las posee de una mayor capacidad para lograr los objetivos que pretende, manteniendo su autoestima, sin dañar a las personas que la rodean

La autoestima es una importante variable psicológica, por lo cual, ha sido definida por diversos autores Wilber (1995), señala que la autoestima está vinculada con las características propias del individuo, el cual hace una valoración de sus atributos y configuran una autoestima positiva o negativa, dependiendo de los niveles de consciencia que exprese sobre sí mismo.

El autor indica que la autoestima es base para el desarrollo humano. Indica que el avance en el nivel de conciencia no solo permite nuevas miradas del mundo y de sí mismo, sino que impulsa a realizar acciones creativas y transformadoras, impulso que para ser eficaz exige saber cómo enfrentar las amenazas que acechan así como materializar las aspiraciones que nos motiva.

Esta necesidad de aprendizaje aumenta en la misma proporción que lo hacen los desafíos a enfrentar, entre los cuales sobresale la necesidad de defender la continuidad de la vida a través de su desarrollo equitativo, humano y sustentable. En el campo de la psicología transpersonal, el principio de diferenciación de los demás es continuo, de todo tipo de tendencia pre personales, por que confieren a todo el campo una reputación inconsciente. Bajo este enfoque no se está en contra de las creencias pre- personal, lo único que ocurre es que tenemos dificultades en admitir esas creencias como si fueran transpersonales, lo cual afecta la autoestima.

Estas habilidades están enlazadas de forma que para una adecuada regulación emocional es necesaria una buena comprensión emocional y, a su vez, para una comprensión eficaz requerimos de una apropiada percepción emocional.

No obstante, lo contrario no siempre es cierto. Personas con una gran capacidad de percepción emocional carecen a veces de comprensión y regulación emocional.

Por eso la importancia de la Intervención psicosocial en términos generales toda intervención supone una interferencia o influencia que persigue un cambio (Sánchez 1991), intervenir hace referencia a la introducción, interposición o intermediación desde una postura de autoridad, de un elemento externo con la intención de modificar, o interferir con, el funcionamiento de un procesos o sistema en una dirección dada la intervención psicosocial comparte estas características definitoria de toda intervención y mantiene asimismo algunas características que le son propias y específicas.

METODOLOGÍA

El presente proyecto se fundamenta desde una metodología social participativa ya que concibe y aborda los procesos de enseñanza, aprendizaje y construcción del conocimiento a los participantes de los procesos como agentes activos de la construcción, reconstrucción del conocimiento, para utilizar de manera correcta esta metodología, es preciso crear un clima positivo que permita a las estudiantes estar participando en el contexto. Esta metodología no se puede aplicar por un simple deseo de hacerlo, debe tener relación con las actividades a realizar y su ejecución debe tener un fundamento psicológico, además fortalecer las relaciones interpersonales la población beneficiada es la Institución Educativa Liceo Nacional de los grados 6°,7°,8° grado de la jornada mañana que se encuentra ubicada en la carrera 5° entre calle 30 y 31 del barrio hipódromo donde la experiencia profesional dirigida se realiza en horas de la mañana en el horario de las 7 de la mañana a las 2 de la tarde de lunes a viernes

Las recientes investigaciones en el campo de la Psicología educacional y social permiten ingresar en el universo de las relaciones sociales para reconocerlas y favorecer su elaboración en un proyecto de integración de la personalidad y la eficiencia en el desarrollo social. La integración de la dimensión emocional de la inteligencia amplía la posibilidad de conocimiento y estimulación a un desarrollo integral al servicio de la socialización activa y responsable.

Las características del modelo social participativo son:

- * Se centra en las relaciones recíprocas, planteando una activación para generar un cambio social.
- * Desarrollo de cualidades con el consecuente fortalecimiento psicológico.
- * Amplitud en la perspectiva de equilibrio físico y psicológico con los beneficios que de esto se deriva.
- * Aumento en la capacidad de afrontamiento en los eventos de la vida.

PLAN DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	OBJETIVO	RECURSOS	INDICADOR DE LOGRO
Observación y diagnóstico principal	Identificar las necesidades que se presentan en las estudiantes y Proporcionar herramientas diseñando estrategias para el afrontamiento de conflictos interpersonales e Identificar el estado actual de las relaciones interpersonales.		Reconocer las necesidades en un 70% de las estudiantes de la institución educativa Liceo Nacional.
Elaboración y preparación del cronograma de actividades	Diseñar el cronograma para las estrategias que se realizaran con las estudiantes de la institución educativa Liceo Nacional.	Referencias documentales. Fichas de asistencia Hojas en blanco marcadores Juego de hojas,” Lo importante de ponerse en el lugar del otro” Plegables de asertividad y resolución de conflictos.	Diseñar las estrategias en un 100% sobre el tema las Relaciones Interpersonales Desde La Autogestión, Prevención Y Acompañamiento Psicosocial

Atención psicosocial	Realizar acompañamiento psicosocial dependiendo de las necesidades de las estudiantes de la institución educativa Liceo Nacional.	<p>Formato de Asistencia psicológica a estudiantes.</p> <p>Formato de asistencia psicológica a padres de familia.</p> <p>Historia clínica.</p>	Se atendió el 100% de las citas solicitadas por parte de estudiantes, padres de familia y docentes, las estudiantes que se atendieron son de primaria y secundaria de la jornada mañana en total se ha atendieron 165 estudiantes y 8 padres de familia, de secundaria de sexto hasta once se atendieron 110 estudiantes y de preescolar hasta quinto grado 55 estudiantes.
<p>Estrategia 1</p> <p>Empatía</p> <p>“Lo importante de ponerse en el lugar del otro”</p> <p>“Aprendiendo a ser tolerante”</p>	<p>Favorecer la empatía (ponerse en el lugar del otro y aprendiendo a ser tolerantes).</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ayudar a comprender diferentes perspectivas de un problema o conflicto. ❖ Fomentar en las adolescentes actitudes de tolerancia y de respeto hacia las personas que tienen ideas o conductas diferentes a las suyas. 	<p>Juego de hojas,” Lo importante de ponerse en el lugar del otro”</p> <p>Hoja “Aprendiendo a ser tolerante”</p>	La estrategia se realizó con los grados 8.1, 8.2, 8.3, 8.4, 6.1, 6.2, 6.3, 6.4,7.1, 7.2, 7.3,7.4,7.5 la gran mayoría de las estudiantes participaron de la actividad de forma activa, participativa donde se evidencio que ellas no son tolerantes ya que indican que algunas veces han sido intolerantes con amigos levantado falsos prejuicios, indican también que los padres son intolerantes al momento de referirse a otro adolescente “cuando ven a un adolescente que pertenecen a tribus urbanas “emo” ya que

			ellos levantan falsos prejuicios de ellos. Las estudiantes a prendieron de que no se debe levantar falsos prejuicios a un ser humano que hay que respetar y ser tolerante ante cualquier situación que se les presente en la vida. Se reflexiona sobre el hecho que nos cuesta entender desde la perspectiva del otro pero que nos gusta que los otros nos entiendan y acepten como somos y se concluye que lo que esperamos para nosotros, es lo que tenemos que brindar a los otros.
Estrategia 2 Asertividad Haciendo amigos	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Definir qué es la asertividad y porqué se considera una habilidad social. ❖ Reflexionar sobre la forma en que se relaciona la estudiante consigo misma y con los demás. ❖ Conocer los derechos asertivos como base para las relaciones sociales. ❖ Aprender diferentes técnicas con las que se puedes mejorar la asertividad. 	Plegable Materiales: carteleras y marcadores	la gran mayoría de las estudiantes participaron de la actividad de forma activa, participativa y asertiva, se evidencio que la minoría de las estudiantes tiene una autoestima muy baja por motivos de conflictos familiares y personales que les afecta a cada una, indicaron que algunas veces de su vida otras compañeras han abusado de la debilidad y baja autoestima que tienen cada una de ellas y porque creyeron que por hacerle un favor a una

			<p>amiga así conservaban la amistad de esa persona, conocieron los derechos y características que cada una debería tener en el momento de ser asertivas, se les indico diferentes técnicas para que aprendan a decir NO a otra persona sin que se sientan culpables y ser responsables con ellas mismas.</p>
<p>Estrategia 3</p> <p>AUTOESTIMA</p> <p>IMAGÍNA TE A TI MISMO</p> <p>YO SOY...</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Hacer conscientes a las estudiantes de que la realización de sus proyectos futuros, depende, en gran medida, de ellas mismas. ❖ Reflexionar con las estudiantes sobre las virtudes y cualidades positivas de cada una. ❖ Comprender los diferentes componentes de autoestima, auto valoración, auto concepto, auto imagen. 	<p>Hojas block, lapiceros y marcadores.</p>	<p>La gran mayoría de las estudiantes participaron de la actividad de forma activa, participativa y asertiva.</p> <p>Esta actividad se basa en la utilización de técnicas de imaginación mental y técnica del espejo las cuales son de gran utilidad para conseguir que las personas sean conscientes de aspectos en los que es costoso concentrarse por la carga emocional implícita que a veces poseen.</p> <p>En el momento que se realizó la primera estrategia imaginarse a sí mismo se les indico que se imaginaran dentro diez años, se evidencio que la minoría de las estudiantes no tiene un proyecto de vida</p>

			<p>definido, no saben que van hacer algunas porque indican que son de recursos económicos muy bajos no tiene la posibilidad de asistir a una universidad pero la gran mayoría de estudiantes informan que aunque los padres no tienen los recursos para que ellas asistan a una universidad indican que trabajarían para empezar a estudiar de noche o a distancia, saben que quieren y cuáles son las metas que quieren alcanzar, al realizar.</p> <p>La estrategia de “YO SOY” con la técnica del espejo, la gran minoría de las estudiantes se les complica identificarse a sí misma de quienes son, solo identificaron sus cualidades negativas que tienen cada una de ellas, algunas demostraron emociones de tristeza y llanto profundo manifestaron que los padres no tienen una forma adecuada de transmitirles amor si no que las agreden con palabras que no son adecuadas para sentirse ellas amadas como hijas indican que algunos</p>
--	--	--	--

			<p>padres la tratan con palabras como son (boba, tonta, no sirve para nada, tarada, siempre hace las cosas mal), también se identificó que las niñas se agreden físicamente específicamente en los brazos en la parte de la muñecas y las piernas por conflictos que tiene con sus padres, compañeras de estudio, hermanos, que les realizan (Bullying) con cada una de las estudiantes que presentan estas problemáticas se empezó a realizar Psico-orientación individual con las niñas que tiene una baja autoestima y conflictos familiares y de compañeras de estudio.</p>
<p>Estrategia 4</p> <p>RESOLUCION DE CONFLICTOS</p> <p>El Conflicto Puede Ser Positivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Aprender que el conflicto puede ser una oportunidad de cambio, que favorezca las relaciones interpersonales. ❖ Conocer los tipos de conflictos 	<p>Hojas de block y lápices</p> <p>Plegable</p>	<p>Todas las estudiantes participaron de esta estrategia muy activas y participativas donde expresaron que cómo un conflicto podía ser positivo si siempre todo conflicto eran negativo ya que de esos conflictos nunca quedaba algo bueno y se perdía la amistad o el desintegro total de una familia o una comunidad en el momento que se realizó la lluvia de ideas las</p>

			<p>estudiantes no indicaron ninguna palabra positiva del conflicto y la minoría de las estudiantes si indicaron lo positivo que se podría sacar de un conflicto ya que informaron que podrían solucionar y buscar estrategias para la solución de esta, se expusieron todos los comentarios positivos en el tablero o pizarra como son: la experiencia vivida, la tolerancia , el respecto, acuerdos, soluciones, amigas, alegría por haber solucionado el conflicto.</p> <p>Al realizar esta estrategia con las estudiantes se solucionaron algunos inconvenientes que habían dentro del salón de clases ya que la gran mayoría manifestaron que estaban cansadas de tantos conflictos que se presentaban entre compañeras que querían estudiar en paz, armonía y tranquilidad y así de este modo se solucionaron los malos entendidos que habían entre las mismas compañeras.</p> <p>A través de esta</p>
--	--	--	---

			<p>estrategia se puede concluir que las estudiantes de los grados octavo, séptimo y sexto, de la jornada mañana tiene diferentes tipos de conflicto como son en su núcleo familiar por separación, compañeras de estudio, conflictos con los hermanos, con amigas del mismo barrio , con tíos y primos por la situación económica que tienen diferentes familiares.</p> <p>Se les hablo de los diferentes tipos de conflicto que hay y se realizó una actividad donde grupos de tres niñas descogían el tipo de conflicto y lo dramatizaban dándoles una solución, ahí fue donde cada estudiante tuvo en cuenta que en los conflictos si hay cosas positivas que se pueden obtener de ellas además se les indico la forma de cómo se puede solucionar los conflictos que tienen con sus familiares y amigos o compañeras de estudio de cómo pueden ser mediadoras ante las problemáticas que se les presentaran.</p>
--	--	--	--

Estrategia 5 Recordemos una vivencia en que hayamos negociado	<p>Este ejercicio busca recordar una experiencia en su vida en que haya negociado, aunque no lo haya definido con este concepto. Para lo anterior, le recomendamos conceder unos 30 minutos en un lugar tranquilo en donde pueda reflexionar cómodamente</p>	<p>Hojas de block y lápices</p>	<p>La gran mayoría de las estudiantes participaron de una forma muy activa, participativa donde expusieron cada una las experiencia que tuvieron a través de la negociación de un conflicto los que más se identificaron fueron los que han tenido con sus padres, compañeras de estudio, con hermanos, en el conjunto donde viven, vecinos.</p> <p>se llegó a la conclusión de que algunas estudiantes han realizado de forma pacífica, positiva en la solución de un conflicto donde se puede evidenciar que con los padres el tipo de negociación o el acuerdo que realizan es porque quieren salir a cine o si las dejan salir a un baile o fiesta donde las demás compañeras informan que les dicen a los padres que si tienen un buen resultado académico las dejen salir, con los hermanos negocian sobre quienes realiza los</p>

			<p>deberes de la casa se comparten los días a veces llegan a un buen acuerdo como otras veces no, con las amigas nunca llegan a un acuerdo y se termina la amistad, también se evidencio que los padres tienen muchos conflictos por definir sobre la custodia de los hijos y no tienen en cuenta la decisión que pueden tener ellas se siente como si fueran un objeto que no tienen sentimientos, pero la gran mayoría de las estudiantes fueron muy asertivas para solucionar sus inconvenientes y son muy creativas para que las problemáticas en su entorno no les hagan daño para su crecimiento personal y espiritual.</p>
<p>Estrategia 6</p> <p>Practicando el manejo de las emociones</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Reconocer las emociones básicas del ser humano. ❖ Las estudiantes reconozcan en ellas los diferentes tipos de emociones. ❖ Realizar ejercicios donde las estudiantes a 	<p>Hojas de block</p> <p>Lápices</p> <p>Marcadores</p>	<p>La gran mayoría de las estudiantes participaron de una forma muy activa, participativa.</p> <p>Se realizó con las estudiantes un ejercicio individual de identificación de emociones positivas y negativas se trabajaron 4 técnicas concretas de</p>

	<p>prendan a manejar sus emociones.</p>	<p>manejar las emociones de ansiedad e ira</p> <p>Técnica : Respiración profunda</p> <p>Técnica: Detención del pensamiento</p> <p>técnica 3: Relajación muscular</p> <p>Técnica 4: Ensayo mental.</p> <p>Las estudiantes demostraron emociones de agresividad antes los problemas que se les presentaban, se les informo sobre que son las emociones los diferentes tipos que hay psicológicamente, fisiológicamente y conductualmente también se les indico porque es tan importante el manejo de emociones y los tipos de emociones, sé les enseño técnicas del manejo de emociones y de relajación, las estudiantes expresaron las emociones que sentían cuando tenían conflictos con sus padres, hermanos y amigas y se pudo evidenciar que la mayoría de las estudiantes tiene problemas familiares y no</p>
--	--	---

			saben cómo manejar sus emociones, y se realizó con cada una de ellas seguimiento para la resolución de conflictos que tienen con sus padres y hermanos y compañeras de estudio.

RESULTADOS DE LAS ESTRATEGIAS

Las estrategia se han realizado con los grados 8.1,8.2,8.3,8.4,6.1,6.4,6.2,6.3,7.1,.7.2,7.3,7.4,7.5

de la institución educativa Liceo Nacional jornada mañana , la gran mayoría de las estudiantes se mostraron receptivas e interesadas por los temas propuestos se logró evidenciar que los temas escogidos eran justo lo que las estudiantes necesitaban ya que a través de estas estrategias se logró identificar las problemáticas que cada una de ellas tenían , una muestra de ello fue su alta participación, también se evidencio que algunas estudiantes tiene una autoestima baja por motivos de conflictos familiares y personales demostraban emociones de tristeza y de llanto, son pocos tolerantes ante las situaciones que se les presentan algunas niñas les cuesta compartir y tolerar las diferencias de otras compañeras de igual forma algunas estudiantes manifestaban que los padres son muy intolerantes que les gustaba hacer falsos prejuicios de las personas esto indica el motivo del comportamiento de las niñas y la gran mayoría son estudiantes que tiene un proyecto de vida definido, una autoestima alta porque en su núcleo familiar se ve la fraternidad y el amor.

Cuando se realizó la estrategia de autoestima algunas niñas se mostraron con sentimiento de tristeza, llanto ya que indicaban que los padres no tiene un trato adecuado con ellas las tratan con palabras inadecuadas (boba, estúpida, no sirve para nada, torpe, siempre hace las cosas mal) a través de esto las estudiantes se auto agreden personalmente especialmente se cortan en los brazos específicamente en las muñecas se cortan con cuchillas de los sacapuntas, no aguantan vivir con los padres pero algunas solo viven con la mama donde no sienten amor por ellos indican que sienten odio hacia ellos es mejor no seguir viviendo, con las estudiantes que presentan esta problemática se empezó a realizar Psicoorientación individual y se citaran a los padres de familia para indicarles sobre la problemática que están teniendo las estudiantes, además hay algunas estudiantes que realizan Bull ying a otras estudiantes se identificaron estas estudiantes donde se les realizo sobre la importancia de respetar, valorar a las demás estudiantes que se colocaran en el lugar de ellas precisamente la estrategia que se

la estrategia de empatía lo importante de ponerse en el lugar de otra persona de ahí comprendieron que es muy importante el respeto hacia las demás compañeras de estudio.

Al realizar los conflictos pueden ser positivó y recordemos una vivencia que hayamos negociado las estudiantes de los grados octavos, séptimo y sexto de la jornada mañana se manifiestan muy recesivas ante la problemática que tienen con los padres de familia ya que algunas no les gusta hablar de lo que siente pero lo demuestran con su actitud, algunas lloran por los problemas que tienen que afrontar con los padres y hermanos ya que han tratado de hablar con ellos pero no encuentran una solución al problema que están teniendo, y solo algunas expresan lo que sienten y lo que están viviendo en su núcleo familiar ya que indican que quieren tener una sana convivencia con sus padres y hermanos a través de estas estrategias se han identificado casos de separación de los padres de ahí el problema por que discuten sobre la custodia de los hijos y conflictos con los hermanos ya que algunos quieren irse con el papa y el otro quedarse con la mama, se identificaron en algunas niñas de sexto tienen emociones de tristeza porque sus padres se encuentran en estado de salud desfavorable para ellos tienen temor de perder a sus padres a las niñas que se encuentran en esta situación se remitieron a consulta de Psicoorientación para atenderlas individualmente y poder orientar a las niñas a la problemática que se presentan en cada una de ellas.

ESTRATEGIA	ACTORES	ANALISIS CUALITATIVO
EMPATIA	<p>Grados 8.1,8.2,8.3,8.4,6.1,6.4,6.2,6.3 7.1,7.2,7.3,7.4,7.5</p> <p>Se identificó que la gran mayoría de las estudiantes son empáticas los niveles de empatía van incrementándose durante la adolescencia les importa los sentimientos de los demás la minoría de las estudiantes no son empáticas, no les interesa los sentimiento de las demás persona, no les importa que pueda sentir.</p>	<p>Se identifica que en las estudiantes prima la competitividad y la autonomía de cada una de ellas esto hace referencia a la influencia de los estilos de crianza en el desarrollo de la conducta pro social y la empatía, entonces un clima afectuoso y de apoyo será promotor de la conducta pro social y la empatía cuando los padres utilizan la inducción y sean un modelo de conducta pro social, además de tener expectativas altas sobre la prosocialidad de sus hijos e hijas, es muy importante la influencia de la familia en el establecimiento de estas facetas del desarrollo socio personal del individuo.</p> <p>Una familia con vínculos seguros y afectuosos, estarán menos inquietos por sus propias preocupaciones y podrá interesarse y ser sensibles a las necesidades de los demás; quienes crecen en un ambiente de amor y afecto tendrán un buen modelo que adoptar sobre cómo actuar con los demás. Por tal motivo la minoría de las estudiantes</p>

		<p>viven en un ambiente de conflicto familiar por tal razón las estudiantes no son empáticas con las demás personas.</p> <p>La empatía es un factor importante en el proceso en que el individuo desarrolla pautas de pensamiento y comportamiento acordes con las normas sociales. La empatía parece estar estrechamente relacionada con la conducta pro social en ambos sexos, siendo una variable imprescindible para la comprensión de la conducta social.</p> <p>Durante la infancia (8-11 años) no se observan incrementos en la empatía a medida que aumenta la edad. Sin embargo, durante la adolescencia (12-15 años) se confirma un aumento de la empatía con la edad pero únicamente en las Mujeres. Además, durante la adolescencia, a medida que aumenta la edad, se incrementan las diferencias de género, a favor de las chicas. Estos resultados confirman los obtenidos en otros estudios que no han hallado cambios evolutivos de la empatía durante la infancia (Garaigordobil, 2009)</p>
ASERTIVIDAD	<p>Grados</p> <p>8.1, 8.2, 8.3, 8.4, 6.1, 6.2, 6.3, 6.4, 7.1, 7.2.,7.3,7.4,7.5</p> <p>La gran mayoría de las estudiantes son asertiva a la hora de tomar sus propias decisiones manifiestan sus sentimientos de forma muy asertiva sin agredir y ofender colocándose en el lugar de la otra persona respetando los sentimientos de los demás la minoría de las demás estudiantes no les interesa lo que puedan sentir, no se controlan son muy agresivas al momento de hablar siempre</p>	<p>Los orígenes de la palabra “asertividad” se encuentra en el latín asserere o assertum, que significa “afirmar” o “defender” (Robredo, 1995). Es con base en esta concepción que el termino adquiere un significado de afirmación de la propia personalidad, confianza en sí mismo, autoestima, aplomo y comunicación segura y eficiente (Rodríguez y Serralde, 1991).</p> <p>De acuerdo con Rodríguez M. y Serralde M. (1991), una persona asertiva se siente libre para manifestarse, expresando en sus palabras lo que siente, piensa y quiere; puede comunicarse con personas de todos los niveles, siendo una comunicación siempre abierta, directa, franca y adecuada; tiene una orientación activa en la vida; va tras de lo que quiere; actúa de un modo que juzga respetable; acepta sus limitaciones al comprender que no siempre puede ganar; acepta o rechaza en su mundo emocional a las personas;</p>

	<p>actúan de que ellas tienen la razón sin importar lo que pueda sentir las demás personas y se identificó que algunas niñas les hacen bullying a otras compañeras de estudio las rechazan y las hacen sentir mal haciendo de que sus víctimas tengan una baja autoestima y esto hace que ellas se autoagreden personalmente.</p>	<p>con delicadeza, pero también con firmeza, establece quiénes son sus amigos y quiénes no; se manifiesta emocionalmente libre para expresar sus sentimientos, y evita los dos extremos: por un lado, la represión y, por el otro, la expresión agresiva y destructiva de sus emociones.</p> <p>Se puede concluir que la minoría de las estudiantes no son asertivas teniendo en cuenta que están en un cambio tanto físico como psicológico ya que las hormonas que hacen el cambio físico influyen en el cambio psicológico a la hora de expresarse ante las demás personas pero también influye la relación que tienen con sus padres ya que se pudo evidenciar que estas estudiantes tienen conflicto familiares y no hay lugar para el acercamiento entre ellos, manifestando cada una de ellas que es imposible la relación con sus padres no las entienden, no respetan las decisiones que ellas tomen y por tal motivo se expresan de esta forma hacia las demás personas sin importar lo que sientan. Un factor común de los comportamientos pasivo y agresivo es la falta de autoestima. Así, la pérdida de autoestima puede dar como resultado un comportamiento no asertivo, e incluso se ha hallado que la comunicación asertiva ayuda a fomentar una alta autoestima y, en consecuencia, una conducta asertiva.</p>
AUTOESTIMA	<p style="text-align: center;">Grados</p> <p>8.1,8.2,8.3,8.4,6.1,6.2,6.3,6.4</p> <p>7.1,7.2.,7.3,7.4,7.5</p> <p>La gran mayoría de las estudiantes tiene una autoestima alta demostrando el amor propio, respeto, aceptación de las virtudes negativas y positivas que tienen cada una de ellas, así demuestran que el amor de una familia es muy importante a la</p>	<p>Alcántara. J (2001) define la autoestima como una actitud hacia uno mismo; es la forma habitual de pensar, amar sentir y comportarse consigo mismo. Es la disposición permanente según la cual nos enfrentamos con nosotros mismo y el sistema fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias refiriéndolas a nuestro “yo” personal. Asimismo, sostiene que es una estructura coherente, estable y difícil de modificar, la divide en tres componentes principales: cognitivo, conductual y afectivo.</p> <p>La autoestima: Está relacionada al auto concepto y se refiere al valor que se confiere al yo percibido, por lo que consideramos que tiene que</p>

	<p>hora de la inculcación de valores que vienen del hogar, la minoría de las estudiantes no se valoran como seres humanos auto agrediendo, desvalorándose y no se aceptan como son identificando solo las actitudes y virtudes negativas que tiene cada una de ellas no miran las cualidades positivas que cada una posee, esto se debe a que estas estudiantes tiene conflictos familiares, y con las mismas compañeras de estudio y por esta razón las estudiantes tiene un rendimiento académico bajo ya que no les interesa ni tienen una definición de lo que quieren ser.</p>	<p>ver más con el valor afectivo. De esta forma, si la autoestima es alta expresa el sentimiento de aceptación de uno mismo y está preparado para afrontar diferentes situaciones en el transcurso de la vida. La baja autoestima en cambio implica insatisfacción hacia sí mismo, y en casos extremos rechazo y desprecio, por lo cual emerge la imposibilidad de poder realizar ciertas tareas, dando lugar a la existencia de un sentimiento de minusvalía.</p>
<p>RESOLUCION DE CONFLICTO</p> <p>El Conflicto Puede Ser Positivo</p>	<p>Grados</p> <p>8.1,8.2,8.3,8.4,6.1,6.2,6.3,6.4</p> <p>7.1,7.2,7.3,7.4,7.5</p> <p>Las estudiantes mostraron un alto agrado hacia el tema se mostraron más asertivas, dinámicas donde se trabajó con los diferentes tipos de conflictos donde cada una realizo una obra de teatro de acuerdo a la problemáticas que habían tenido y como le podían dar solución ante esto, teniendo en cuenta que se estaba trabajando con las estudiantes que tenían una autoestima baja en esta estrategia se sintieron que podían solucionar un problema siendo más</p>	<p>El conflicto forma parte de la vida, ya sea en el trabajo, en la familia, en los colegios o en las relaciones de amistad. Los seres humanos somos complejos y tendemos al conflicto.</p> <p>El conflicto puede ser positivo siempre que tenga una base real y se mantenga dentro de ciertos cauces.</p> <p>Hay que aprender a gestionarlo. Los motivos que provocan la aparición de conflictos son variados. Pueden ser el resultado de diferencias personales (por tener distintas creencias o valores, por diferencias de personalidad.); de tendencias humanas conflictivas (orgullo, envidia, pereza, indiferencia.); o deberse a causas contextuales (la asignación de tareas, la duración de las reuniones, los estados de ánimo.). La primera idea que se ha de tener clara es que el conflicto es una realidad dinámica que se mueve entre dos dimensiones: la racional, de carácter objetivo, y la emocional, subjetiva, que afecta al plano personal. Al realizar estas estrategias con las estudiantes se puede concluir que necesitan más amor, apoyo, comprensión por partes de los padres ya que las estudiantes son adolescentes y están expuestas a diferentes cambios de su personalidad y de su vida.</p>

	empáticas y asertivas con las personas que las rodean.	
Recordemos Una Vivencia En Que Hayamos Negociado	<p>Grados</p> <p>8.1,8.2,8.3,8.4,7.1,7.2,7.3</p> <p>7.4,7.5,6.1,6.2,6.3,6.4</p> <p>La gran mayoría de las estudiantes recordaron las vivencias que habían tenido con sus amigos y familiares demostrando que es muy difícil llegar a acuerdos con los padres la falta de comprensión, la falta de tiempo de los padres hacia los hijos el sentir impotencia de no poder resolver las problemáticas que se les presenta y no tener una orientación adecuada para resolver las dificultades que se les había presentado.</p>	<p>La negociación es un proceso por el cual las partes interesadas resuelven conflictos, acuerdan líneas de conducta, buscan ventajas individuales o colectivas o procuran obtener resultados que sirvan a sus intereses mutuos.</p> <p>Se puede concluir el enriquecimiento que cada una de ellas obtuvieron para la búsqueda de las soluciones, la aparición de nuevos puntos de vista que aportan aquellas personas que ayudan, la necesidad de mirar las cosas de diversas maneras, lo que está sirviendo en definitiva para aprender y para crecer como seres humanos, ser ante todo tolerantes, pacientes, flexibles, ser un buen oyente y sobre todo Identificando los intereses de la otra parte, para así darle solución ante las problemáticas que se les presente, ya sea con sus familiares o amigos sin necesidad de que esto les puede afectar para una sana convivencia para que el afecto, el cariño, los abrazos y la comprensión permanezcan durante toda la vida para que imparte una educación basada en valores.</p>
Practicando El Manejo De Las Emociones	<p>Grados</p> <p>8.1,8.2,8.3,8.4,7.1,7.2,7.3,7.4,</p> <p>7.5,6.1,6.2,6.3,6.4</p> <p>Todas las estudiantes se mostraron muy participativas donde cada una demostró sus emociones el miedo, la ira, la tristeza ante las problemáticas que tenían cada una de ellas donde se evidencio que pueden reconocer los errores, sentimientos hacia las demás personas pero no pueden manejar estas emociones la falta de conciencia de las propias sensaciones y</p>	<p>Daniel Goleman, indica que el manejo de emociones es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar adecuadamente nuestras emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones para manejar los sentimientos de tal manera que puedan ser expresados adecuadamente y con afectividad, permitiendo la sana convivencia y el conocimiento de uno mismo.</p> <p>En conclusión el manejo de emociones empieza con la capacidad de reconocer los sentimientos y pensamientos propios, teniendo la sensibilidad y la empatía para identificar los ajenos y de esa manera dirigirlos y expresarlos sanamente, Ahora bien la adolescencia (12-19 años) es una etapa de transición vital en la que el sujeto ve afectado el sentido del yo, en relación a sí mismo y a los</p>

	emociones dificultad de conexión con su mundo afectivo El descontrol emocional en el comportamiento que resulta inadecuado, desproporcionado o destructivo. Normalmente carecen del sentido del límite y la responsabilidad de sus sentimientos. Ante las demás personas que la rodean	demás; una etapa de desarrollo que demanda un esfuerzo por parte del individuo. Fundamentalmente de reestructuración vital y una etapa de reajuste emocional en la que puede intervenir con el objetivo de aminorar el grado de estrés y de vulnerabilidad.
--	--	--

RESULTADOS PROCESO DE PSICO-ORIENTACION

Se atendieron a 165 estudiantes en total, 110 de secundaria y 55 de primaria y 8 padres de familia de secundaria, 3 de primaria, los docentes remitieron 44 estudiantes por bajo rendimiento académico.

TABLA 1 Estudiantes Atendidos Por Grados

Preescolar	Primero	segundo	tercero	cuarto	quinto	Sexto	Séptimo	Octavo	Noveno	decimo
10	17	9	6	8	23	5	25	27	19	16

TABLA 2 Solicitudes

Solicitud personal	Solicitud docente	Solicitud padres
86	57	22

GRAFICA 1 Atención de Psicoorientación



Al realizar el seguimiento con las estudiantes que tiene un bajo rendimiento académico se identificó que la mayoría de las estudiantes tienen conflictos familiares, emociones de tristeza, no quieren estar en el colegio pero los padres las obligan a estudiar en esta institución educativa, pereza, mucho tiempo en internet ya que algunas niñas están solas toda la tarde, no hacen tareas y estos son los motivos por el cual las estudiantes tienen un bajo rendimiento académico.

Otros factores que se identificaron cuando las estudiantes solicitan su cita para psicología son problemas de depresión, conflicto familiar especialmente con las madres y hermanas es por agresividad, emociones de tristeza, disciplina, autoagresión personal, timidez, conflicto familiar, rebeldía, autoritarismo, lectoescritura, depresión, problemas de atención, problemas de aprendizaje, baja autoestima, atención dispersa, definición de la sexualidad.

TABLA 3 Motivo De Consulta

Bajo rendimiento académico	44
Agresividad	6
Emociones de tristeza	13
Indisciplina	6
Autoagresión personal	15
Timidez	11
Conflicto familiar	25
Rebeldía	6
Autoritarismo	1
lectoescritura	1
Depresión	8
Atención dispersa Problemas de atención	5
Adaptación en el grupo	4
Problemas de aprendizaje	5
Conductas inadecuadas (robos)	4
Baja autoestima	10
Definición de sexualidad	1

TABLA 4 Motivo De Atención Por Grados

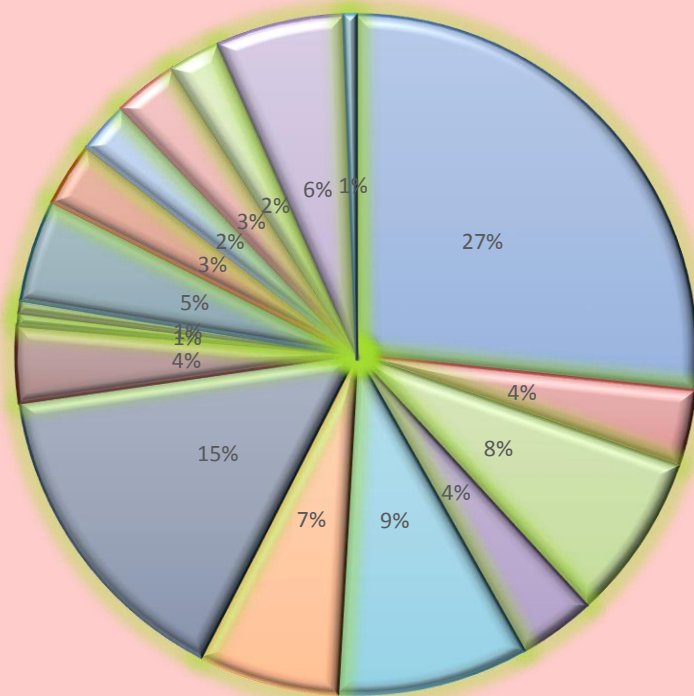
Motivo de consulta	Grados	Total
Conflictos Familiares	Septimo-4 Octavo-11 Noveno-7 Decimo- 3	25
Adaptación al grupo	Primero-2 Séptimo-1 Octavo-1	4
Depresión	Noveno-4 Quinto-2 Octavo-1 Preescolar-1	8
Mentiras, agresividad, vocabulario inadecuada	Preescolar – 1 Primero - 1 Segundo - 1 Quinto - 1 Noveno – 1 Decimo -1	6
Timidez Emociones de tristeza	Tercero - 3 Cuarto – 2 Quinto – 1 Sexto – 1 Octavo – 6 Séptimo - 5 Noveno – 6	24
Bajo rendimiento escolar	Primero –10 Segundo - 1 Tercero – 2 Quinto – 8 Sexto – 3 Séptimo -7 Octavo – 1 Noveno – 3 Decimo – 9	44
Baja autoestima	Cuarto – 1 Séptimo - 4 Octavo – 3 Noveno – 1 Decimo – 1	10
Autoritarismo Rebeldía Indisciplina	Quinto - 3 Primero – 4 Séptimo - 6	13

Auto agresión personal	Séptimo – 14 Octavo – 1	15
Lectoescritura Problemas de aprendizaje	Quinto – 1 Preescolar - 5	6
Conductas inadecuadas (robo)	Quinto – 4	4
Atención dispersa	Primero - 5	5
Definición de sexualidad	Octavo – 1	1

Los grados que presentaron bajo rendimiento académico fueron los grados primero, segundo, tercero, cuarto, quinto, noveno y décimo en total fueron 44 estudiantes, se les realizó dos talleres de hábitos y técnicas de estudio por grupo cada uno, las estudiantes que muestran autoagresión personal son estudiantes del grado séptimo con estas estudiantes se trabajó la parte de autoestima y se citaron a los padres de familia para informarles la situación que se estaba presentado con las estudiantes y se remitieron a consulta especializada, los problemas de aprendizaje, atención dispersa y problemas de atención son del grado preescolar, primero, a las niñas se valoraron y realizan cada una de ellas el dibujo de la familia y se remite para consulta especializada terapia de lenguaje, y lectoescritura, las estudiantes que presentan conductas inadecuadas (robo) se trabajó con ellas los valores, lo importante que ser honestos, también se les explicó que la gente tiene el derecho a poseer sus propias pertenencias, y que es malo tomar algo que pertenece a otros de igual forma se citaron a los padres para informarles la conductas que tenían las estudiantes, a las estudiantes que presentaban diferentes problemas emocionales expresados en sentimientos de desconfianza, inseguridad, agresividad y depresión se trabajó con ellas el afecto, el amor propio, autoestima ya que las estudiantes que tienen problemas emocionales es porque en casa hay conflicto familiares y están siempre solas en casa los padres laboran todo el día, se les indicó que vieran la película los cuatro valientes es una película que refleja la importancia de la familia y los deberes que tiene un padre de familia con sus hijos no solo lo material sino el amor y cuidado que deben tener cada uno de ellos, después de que se les realizó un seguimiento a los estudiantes la relación con los padres mejoró ya que están más pendientes y comparten más en familia.

GRAFICA 2 Motivo De Orientación Psicológica

Grafica 2 MOTIVO DE ORIENTACION PSICOLOGICA



- | | | |
|------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| ■ Bajo rendimiento academico | ■ Agresividad | ■ Emociones de tristeza |
| ■ Indisciplina | ■ Auto agresion personal | ■ Timidez |
| ■ Conflictos familiares | ■ Rebeldia | ■ Autoritarismo |
| ■ Lectoescritura | ■ Depresion | ■ Atencion dispersa |
| ■ Adaptabilidad en el grupo | ■ Problemas de parentizaje | ■ Conductas inadecuadas- robo |
| ■ Baja autoestima | ■ Definicion de sexualidad | |

DISCUSIÓN

El objetivo de haber realizado esta experiencia dirigida con las estudiantes de la Institución Educativa Liceo Nacional de los grados 6.1,6.2,6.3,6.4,7.1,7.2,7.3,7.4,7.5,8.1,8.2,8.3,8.4, es de sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia del mejoramiento de las relaciones interpersonales , fortaleciendo algunas habilidades sociales, promoviendo actividades como la empatía, la asertividad, el respeto, la autoestima, la resolución de conflictos y la habilidad de autocontrol.

La falta de competencia social, la carencia de asertividad son características de la víctima que dificultan la capacidad para comunicar claramente sus necesidades y para hacerse respetar por los demás, por esto pierde popularidad entre sus iguales, sufriendo frecuentemente estrés emocional, deterioro de su capacidad académica y un deseo de abandono escolar. (Olweus, 2004).

Según Olweus, D. (2006), el principio básico de la prevención es la intervención oportuna de los adultos y la imposición de límites ante comportamientos inaceptables de los estudiantes, mediante una reprimenda o la limitación o supresión de su tiempo libre. Son primordial las relaciones de los padres con los hijos, ya que su comportamiento repercutirá posteriormente en ellos; es decir que el hijo aprenderá aquello que haya captado de sus progenitores.

La prevención y por ende la intervención dependerán de la dinámica de comunicación que exista entre profesores y estudiantes, es decir, que los estudiantes sean capaces de comunicar sus dificultades y se sientan escuchados.

Finalmente, es pertinente establecer unas estrategias de prevención, con las que se pretenden que contribuyan a la disminución del índice de relación padres e hijos, donde el estudiante sea el que genere las ideas sobre la creación de nuevas estrategias de prevención, siendo el principal agente activo del proceso.

CONCLUSIONES

Después de haber realizado todas las estrategias con los grados 8.1,8.2,8.3,8.4,6.1,6.4, 6.2,6.3,7.1,7.2,7.3,7.4,7.5 que son: Empatía, Asertividad y Autoestima, el conflicto puede ser positivo, recordemos una vivencia en la que hayamos negociado y el manejo de las emociones concluyó que las estudiantes de la institución educativa Liceo Nacional de los grados de la jornada mañana, tienen baja autoestima, conflictos familiares y personales, bajo rendimiento escolar, timidez, depresión, separación de los padres, conflictos con compañeras de estudio, esto es debido a factores como la falta de comunicación con los padres, falta de tiempo de los padres y el acercamiento de que deberían tener ellos hacia los hijos ya que están pasando por la etapa de la adolescencia donde tiene diferentes cambios tanto físicos como psicológicos, esto indica el por qué algunas estudiantes tienen un rendimiento académico bajo ya que la autoestima está ligado a las proyecciones que tiene cada ser humano, teniendo en cuenta que la familia es la principal fuente de amor y educación de los niños; a partir de ella el niño aprende a socializarse basado en los valores, normas y comportamientos enseñados en casa; evitando que el hogar se convierta en un escenario hostil o por el contrario demasiado permisivo, porque esto llevará a que los niños adquieran conductas inadecuadas, todos son conscientes que el día a día se vive con estrés, se tiene la sensación de que se acaban los días, se anda siempre con prisa, y en ese correr la falta de tiempo para los hijos, y ese tiempo que se les da, a veces no es de tan buena calidad. Pero lo que no se sabe ni se tiene tan claro es que todas las conductas violentas, la falta de tiempo, la manera de manejar las relaciones promueven de que ellos sean personas débiles, con baja autoestima, agresivas, sin proyecciones y de esta manera los hijos enfrentan la vida sin experiencia alguna, sin orientación de que quieren hacer con sus vidas y a veces por eso cometen errores como son la autoagresión y hasta incluso el intentar suicidarse o se suicidan por la inseguridad que tienen ya que los padres no les brindan la suficiente confianza que ellos deben tener.

A las estudiantes que tienen diferentes problemáticas se les realizó apoyo psicosocial y talleres con las estudiantes que venían presentando bajo rendimiento escolar, también se les realizó seguimiento a las estudiantes que ya se han atendido informaron que la relación ha mejorado y académicamente están mejorado, es evidente que la falta de comunicación con los padres influye bastante en el desarrollo emocional en los adolescentes, se debe tener en cuenta que crear unos lazos afectivos saludables con los hijos no sólo es cuestión de dedicar más tiempo sino buscar la calidad en esas relaciones. Es decir, no basta con que se esté cerca de ellos físicamente durante cierto tiempo sino que haya una relación dual adecuada, de comunicación y expresión de sentimientos.

RECOMENDACIONES

Las recomendaciones para la Institución educativa Liceo Nacional son:

Generar estrategias a nivel institucional transversales al currículo donde se trabaje el amor por la vida, hábitos escolares, autoestima y habilidades sociales.

Realizar talleres para padres de familia y docentes de manera permanente, sobre: aprendiendo a hacer padres, como orientar a los hijos, empatía, asertividad, resolución de conflictos, valores.

Estas recomendaciones se dan por el motivo que el tiempo que realice mi experiencia dirigida en la Institución Educativa Liceo Nacional jornada mañana fue porque a través que realice todas las estrategias con los grados sextos, séptimos y octavos y el acompañamiento psicosocial que se les brindo a las estudiantes demostraron que la calidad de afecto de los padres hacia ellas no son la mejor y además los padres de familia no tienen la suficiente capacidad para resolver los conflictos con los adolescentes ya que ellas están un proceso de cambio tantos físicos como psicológicos.

REFERENTES BIBLIOGRÁFICAS

Boqué, M.C. (2002). *Guía de mediación escolar*. Barcelona: Octaedro.

Cava, M. J. y Musitu, G. (1999). Evaluación de un programa de intervención para la

Cava, M. J. y Musitu, G. (2000). La potenciación de la autoestima en la escuela. Barcelona: Paidós.

Cava, M.J. y Musitu, G. (2002). *La convivencia en la escuela*. Barcelona: Paidós.

EMPATÍA. 1. Habilidades para la Vida. *Guía de entrenamiento....* o. herramienta. De. *Entrenamiento*. Para. El. Fortalecimiento de la *empatía* en

GOLEMAN, D. (1997), *Inteligencia emocional*, Kai-rós, Barcelona.

Lineamientos Para Mejorar Las Relaciones Interpersonales En El Departamento De
Administración De La U.P.E.L. Universidad Pedagógica Experimental Libertador
Maturín-Monagas 2004-05

Garaigordobil, M. & García de Galdeano, P. (2006). Empatía en niños de 10 a 12 años. *Psicothema*, 18(2), 180-186.

Potenciación de la autoestima. *Intervención Psicosocial*, 8, 369-383.

Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes", desarrollado por. D. Patricio
José Ruiz Lázaro

dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/480/1/TESIS

www.cece.gva.es/orientados/profesorado/descargas/autoestima.pdf

http://www.tendenciaspedagogicas.com/Articulos/1996_02_01.pdf

www.redalyc.org/pdf/292/29211992013

APÉNDICES

Apéndice A. Empatía

Lo importante de ponerse en el lugar del otro”

Esta actividad combina el desarrollo de tres habilidades muy relacionadas entre sí. Con ella las estudiantes desarrollan habilidades de empatía (tienen que ponerse en el lugar de otro, muchas veces la situación que tienen que resolver nunca se les hubiera dado), resolución de conflictos (prácticamente todos los alumnos y alumnas explicarán en su folio un conflicto) y toma de decisiones

Objetivos

Favorecer la empatía (ponerse en el lugar del otro).

Ayudar a comprender diferentes perspectivas de un problema o conflicto.

Población Adolescentes.

Duración aproximada De 45 minutos a 1 hora.

Materiales necesarios

Juego de hojas “Lo importante de ponerse en el lugar del otro” y bolígrafo para cada participante.

Descripción

De forma individual rellenan las hojas “Lo importante de ponerse en el lugar del otro” (completan las caras y las frases, siendo lo más descriptivos posible).

Por parejas, eligen distintas situaciones de las hipotéticas presentadas en las hojas, así como los dos reales del final, y las representan. Al final, cada uno de los actores dirá cómo cree se debe haber sentido la otra persona.

“Lo importante de ponerse en el lugar del otro”

Situación 1: Tú insultas a otro

Tú te sientes...



El otro debe sentirse...



Situación 2: Tú eres insultado por otro

Tú te sientes...



El otro debe sentirse...



Situación 3: Llamas a tu compañero por un mote (Nombre que se da a una persona en lugar del suyo propio, apodo) que le disgusta mucho.

Tú te sientes...



El otro debe sentirse...



Situación 4: Tu compañero te llama por un mote que te disgusta mucho

Tú te sientes...



El otro debe sentirse...



Situación 5: Dices algunas tonterías para hacerte el gracioso en la mesa y molestan a tu madre

Tú te sientes...



El otro debe sentirse...



Situación 6: Tu madre dice algunas tonterías para hacerse la graciosa en la mesa y te molestan.

Tú te sientes...



El otro debe sentirse...



Situación 7: Estás molestando con empujones a tu compañero

Tú te sientes...



El otro debe sentirse...



Situación 8: Tu compañero te está molestando con empujones.

Tú te sientes...



El otro debe sentirse...



Situación 11: Después de una breve discusión, comienzas a pegar a tu hermano

Tú te sientes...



El otro debe sentirse...



Situación 12: Después de una breve discusión, tu hermano comienza a pegarte.

Tú te sientes...



El otro debe sentirse...



Situación 13: Amenazas a un compañero con “ajustar cuentas” a la salida de clase.

Tú te sientes...



El otro debe sentirse...



Situación 9: Te has burlado del novio de tu hermana porque se ha caído en la puerta de casa.

Tú te sientes...



El otro debe sentirse...



Situación 10: El novio de tu hermana se burla de ti porque te has caído en la puerta de casa

Tú te sientes...



El otro debe sentirse...



Situación 14: Un compañero te amenaza con “ajustar cuentas” a la salida de clase

Tú te sientes...



El otro debe sentirse...



Situación 15: Cuentas a la vecina un secreto de tu madre

Tú te sientes...



El otro debe sentirse...



Situación 16: Tu madre ha contado a tu mejor amiga un secreto tuyo

Tú te sientes...



El otro debe sentirse...



Situación 17: Desobedeces a tu padre

Tú te sientes...



El otro debe sentirse...



Situación 18: Tu padre no te hace caso

Tú te sientes...



El otro debe sentirse.



Y ahora piensa en situaciones reales que te hayan sucedido.

Situación en la que tú haces algo a alguien:

Tú te sientes...



El otro debe sentirse...



Situación en la que alguien te hace algo:

Tú te sientes...



El otro debe sentirse...



“Aprendiendo a ser tolerante”

Objetivos: Fomentar en los adolescentes actitudes de tolerancia y de respeto hacia las personas que tienen ideas o conductas diferentes a las suyas.

Población: Adolescentes.

Duración aproximada De 30 a 45 minutos.

Materiales necesarios

Hoja “Aprendiendo a ser tolerante” y bolígrafo para cada participante.

Descripción

Por grupos de 4 a 6 personas, leen las “Historias de Juan, el superpapa, y su familia” de la hoja “Aprendiendo a ser tolerante”. Deben descubrir posibles prejuicios y comportamientos intolerantes, y plantear cómo se deberían afrontar las distintas situaciones aceptando las diferencias.

A continuación, comparten tres situaciones de intolerancia con las que se han encontrado en la vida real y sugieren propuestas para resolverlas.

Para terminar, ya en gran grupo, se realiza puesta en común de lo trabajado en los Grupos pequeños.

“Historias de Juan, el superpapa, y su familia”

Todo el mundo lo dice: “Juan es un hombre bueno, honrado e íntegro”. Todo un superpapa. Juan está felizmente casado con María y tiene tres hijos: Joaquín (16 años), Raquel (15 años) y Manuel (14 años).

Juan es siempre puntual en su trabajo. Bueno..., casi siempre. Algunos lunes se pone “enfermo”. Sus compañeros le creen, porque Juan es un hombre bueno.

Suena el teléfono. Su cuñado ha tenido un accidente. Juan toma su coche para llegar pronto al hospital. ¡Vaya, la salida del garaje se encuentra taponada: una furgoneta se halla descargando!

–Apártese, que tengo prisa, dice Juan.

–No se impacienta, hombre, le responde el conductor de la furgoneta.

–Tengo mucha prisa. Apártese o llamo a la grúa.

–En seguida terminamos, hombre.

Juan llama a la grúa. Multa y todo lo demás. El conductor grita:

– ¡Malaleche, cabrón!

Juan no replica. Juan cree que las normas están para cumplirlas, y son normas para todos.

A Joaquín, el hijo mayor de Juan, no le gusta el fútbol ni el baloncesto, prefiere entretenerse haciendo colecciones y trabajos manuales en casa. En su clase, lo más “in” es ser hinchas del Real Madrid y ver los partidos de la NBA. Un día, en una discusión tonta, un compañero le dice: “eres un tío raro, no hay quien salga contigo”. Joaquín se siente dolido. Piensa que aunque no le gusta ir a jugar al fútbol, estaría encantado en quedar con sus compañeros de clase para ir al cine.

De regreso del trabajo, Juan entra a comprar tabaco. Deja el coche donde puede. ¡Cómo está la circulación! Llega por detrás un coche y comienza a sonar el claxon.

– ¡Apártese, hombre, que molesta!

– ¡Un poco de paciencia. Que ya voy! , responde Juan.

–A pártase, o llamo a la grúa.

Juan escucha la amenaza. A Juan le duele. Él es un hombre comprensivo con los otros, y le duele que los otros no sean comprensivos con él.

Manuel, el menor de los hijos de Juan, es llamado “marica” por casi todos los compañeros de su clase porque tiene modales que parecen “afeminados” a los demás. Manuel se enfada y contraataca insultándoles o pegándoles. La cosa empeora. Juan ha

sido citado a las siete de la tarde por el director del colegio del chaval. Son las 19,30 cuando el director le recibe.

¿Sabe Ud. qué hora es?

—Sí, las siete y media.

¿Cree Ud. que tengo el tiempo para perderlo?

—Discúlpeme, no he podido...

No valen las disculpas. ¿Qué seriedad enseñan Uds. a los alumnos, si Uds. mismos son los prime-ros que no cumplen?

Para Juan hay que predicar con el ejemplo, incluso en los pequeños detalles.

María, la mujer de Juan, es militante política de un partido de derechas. Hoy en el trabajo, discute con varios compañeros y uno le suelta: “eres una facha asquerosa”. Ella le responde: “y tú un comunista endemoniado”. Juan está enojado por la poca tolerancia que hay en algunos ambientes de trabajo.

Juan preside la comunidad de vecinos de su casa. Una familia gitana va a vivir en el ático. Se

Convoca una junta de la comunidad.

¿Qué sabemos de ellos? Pueden ser unos ladrones.

No estamos seguros.

En todo caso, seguro que son unos guarros, y nos van a dejar la escalera y el ascensor hechos una porquería.

—

Pueden ser un peligro.

Como presidente, Juan ha de velar por la seguridad de los vecinos. Juan siempre piensa en los

Demás. Además, es un demócrata.

—No podemos admitir un peligro en nuestra casa, asevera Juan.

Raquel, la hija de Juan, mide 1,55 y pesa 63 Kg. Sus compañeras han acabado acomplejándola porque le dicen cada poco que es una enana regordeta. Raquel ha perdido seguridad en sí misma y no quiere ir a las fiestas con sus compañeras. Juan es un buen padre, que se preocupa de su hija y decide apuntarla a un gimnasio. No todos los padres se desviven por sus hijos como Juan.

2) Respondemos a las siguientes preguntas:

¿Es coherente Juan en todo momento?

¿Qué posibles prejuicios hemos descubierto en el texto?

¿Y qué comportamientos intolerantes?

¿Cómo se debería afrontar cada situación intolerante del texto aceptando las diferencias?

Pasando a la vida real, enumera tres situaciones de intolerancia con las que te has encontrado en tu entorno cercano y sugiere propuestas para resolverlas:

- 1.
- 2.
- 3.

Cierre de la actividad

Se reflexiona sobre el hecho que nos cuesta entender desde la perspectiva del otro pero que nos gusta que los otros nos entiendan y acepten como somos y se concluye que lo que esperamos para nosotros, es lo que tenemos que brindar a los otros.

Apéndice B. Asertividad



Haciendo amigos

Objetivo

1. Reflexionar sobre la forma en que te relacionas con los demás y contigo mismo.
2. Definir qué es la asertividad y porqué se considera una habilidad social.
3. Conocer tus derechos asertivos como base para tus relaciones sociales.
4. Aprender diferentes técnicas con las que puedes mejorar tu asertividad.

Duración: 60 minutos

Materiales: carteleros y marcadores

Folleto

Haciendo Amigos

¿Cuántas veces no has oído frases como las siguientes? “Estás en la edad del pavo”. “No sé qué hacer contigo ya no me obedeces como antes”. “Eras una niña muy buena pero desde que te juntas con esos chavales ya no te reconozco”. “Yo a tu edad estaba con las muñecas y no de novia”. “Hijo, espero que tú no fumes ni te drogues como el de la vecina. ¡Qué vergüenza!”. Es natural que tus padres o maestros se preocupen.

Pero tú a lo mejor te sientes molesto porque tu vida está cambiando, te suceden cosas a veces tan inesperadas que no sabes cómo reaccionar.

Puede ser que estés pasando por problemas escolares, desilusiones amorosas, que no estés a gusto con tu cuerpo o tu forma de ser y quisieras a lo mejor encerrarte en tu habitación para siempre. Te sientes confundido (a), quieres escapar o simplemente ponerte una coraza para defenderte.

Puede ser que tengas muchas preguntas. ¿Hacia dónde ir? ¿Cómo me miran los otros? ¿Cómo me miro yo? ¿Por qué estoy triste? ¿Cómo podré ser importante, popular o la más “guay” de la clase o de mi grupo de amigos? ¿Qué tengo que hacer para conseguir el respeto de mis compañeros o amigos? muchas veces las respuestas son confusas y sientes que te hace falta información.

También sufres la presión de tus amigas o conocidos que insisten tener la respuesta a tus dudas o solución a tus problemas en el alcohol, el tabaco, las drogas, en las salidas diarias sin importar la hora o lo que tengas que hacer e incluso en las relaciones sexuales.

Te cuestionas lo que has aprendido a lo largo de tu vida. ¡Ojo! Puede ser que pongas en peligro tus valores.

Entonces, ¿qué hacer ante todo este bombardeo de dudas? El primer paso es ejercer el respeto por uno mismo, pidiendo a su vez que otros te respeten. ¡Ah! ¿Dices que de ahora en adelante serás agresiva, no dejaras que nadie se interponga en tu camino, que nadie tiene por qué decirte qué hacer ni cómo??? **¡ALTO!**



Ejercicios de Reflexión: Trabajando en mi personalidad.



1. ¿Has hecho algo que no querías porque no supiste decirle NO a la otra persona? ¿Cómo te sentiste? Escribe lo que te hubiera gustado contestarle. Exprésate libremente – PERO ANTE TODO CON RESPETO- buscando ser ASERTIVO.
2. Imagínate que un amigo (a) te invita a probar las drogas. ¿Cómo le dirías que NO? Escribe cómo serían sus respuestas y cómo te puedes mantener firme en tu NEGATIVA.
3. Te gustaría cambiar o mejorar ciertas actitudes y/o conductas de tu personalidad. ¿Cómo crees que puedes hacerlo? Escribe los pasos que tienes que dar para conseguirlo. Fíjate los como meta y trabaja por ellos día a día.

Hago Amigos

Existen diferentes estilos para relacionarse con la gente y verás que el mejor camino es el asertivo. Imaginemos el caso de una persona débil con baja auto estima, Sandra, que cree que para ganar amigos hay que hacer todo lo que ellos dicen. Un día Sandra tiene muchos deberes, pero su mejor amiga, Mónica, la llama para pedirle un favor. Antes de seguir te aclaramos que dentro del diálogo la (S) significa que habla Sandra y la (M) cuando lo hace Mónica:

Mónica: Hola, Sandra. ¿Te acuerdas de ese chico tan mono del que te hablé? Sandra: Sí, ¿te ha buscado? (M): ¡Sí! Me ha invitado al cine hoy. (S): Pero, Mónica tienes que hacer tus deberes de matemáticas. (M): Ya, por eso te llamo. Échame una mano. Hazlos tú. A ti se te dan muy bien. Por favor, no puedo quedar como una sosa ante él. (S): Pero.... (M): Sabía que lo entenderías. Cuando venga a recogerme paso a tu casa a dejarte el libro. Mañana nos vemos a las ocho en la entrada de la escuela para que me lo entregues. Gracias. ¿Qué haría sin ti?



Como ves, Sandra tiene una personalidad débil. Por miedo al rechazo de su amiga, ha cedido.

Una persona débil tiene miedo al fracaso, depende de otros, teme hacer amigos, sobrevalora los derechos y necesidades de otros por encima de los propios, se siente incomprendida y se deja manipular. Quizá por eso Sandra es presa fácil de Mónica

Ahora, supongamos que Sandra se pasó toda la noche haciendo sus deberes y los de Mónica pero al llegar al instituto se da cuenta que ha olvidado en casa el libro de su amiga. Mónica enfadada la reprime de la siguiente manera:

Mónica- ¿Qué se te ha olvidado el libro? ¿Y ahora que le digo yo a la maestra? Esos deberes son parte de la calificación final. Eres una estúpida, con razón no tienes más amigas. Espera un momento, lo que te pasa es que estás celosa, como tú eres gorda y fea nunca vas a tener novio. Te enojaste porque me fui al cine con Javier. Tonta, tú no sirves más que para los libros y ahora ni eso. En la tarde me das mi libro y olvídate de nuestra amistad. Me has fallado.

¿Qué le responderías tú a Mónica?

Mónica es una persona egoísta y manipuladora porque por medio del chantaje y comentarios agresivos desprecia a su “amiga”.

¿Qué le responderías tú a Mónica?

Mónica es una persona egoísta y manipuladora porque por medio del chantaje y comentarios agresivos desprecia a su “amiga”.



Las personas agresivas se sienten superiores a otros, no se fijan en los derechos de los demás, quieren tener el control de las personas y las situaciones, al pedir un favor dan por hecho que el otro tiene la obligación de cumplirlo. ¿Quizá pienses que Mónica es más feliz que Sandra porque hoy en día en todos lados se dice que el mundo está hecho para los “fuertes” para los “agresivos” porque si no otros abusan de ti y nunca triunfas? Pero la fortaleza no se demuestra así. Una persona agresiva es aparentemente feliz pero en realidad tiene sentimientos de soledad, ansiedad, incompreensión y sobre todo de enfado cuando las cosas no salen a su gusto.

¿Qué estamos buscando entonces? ¿Ser perfectos? Tampoco se trata de eso. Tú puedes lograr un equilibrio entre tus sentimientos y conductas. Recuerda que todos podemos mejorar. A lo mejor te encontraste reflejado (a) en el papel de Sandra, o tal vez en el de Mónica. ¿No te gusta ser ni de una ni de otra forma? ¿Quieres saber cómo controlar tus sentimientos, llevar el timón de tu vida y tu conducta? La clave está en el respeto que te des a ti mismo (a) y a los demás. Y aquí, la asertividad puede ser tu gran aliada.

Aprendiendo Técnicas para decir "NO"

Existen diferentes técnicas para que aprendas a decir NO a otra persona, sin que te sientas culpable. Aquí revisaremos tres de ellas que nos pueden ser de gran utilidad. Te invitamos a conocer la técnica de disco rayado, la del banco de niebla y la pregunta asertiva.

Técnica del disco roto (o rayado)

Se trata de repetir nuestro argumento una y otra vez sin alterarnos ni entrar en provocaciones con la otra persona hasta que ésta se dé cuenta que no logrará nada con sus ataques o provocaciones. Aquí, aprendemos que no es necesario atacar a la otra persona para defendernos e incluso le podemos dar la razón en ciertas cosas pero cuidando nuestra dignidad. Tenemos derecho a insistir en nuestro punto de vista.

¿Cómo la puedes aplicar?

Imaginemos que te están ofreciendo tabaco o una bebida alcohólica. Tus amigos insisten en que debes “enrollarte” para ser parte del grupo, que todos están haciendo lo mismo, etc. Tú debes insistir en un No quiero y ellos tendrán que respetar tu decisión.

Por ejemplo, un amigo te habla de esta manera:

Amigo: Tío ¿qué te pasa, eres mariquita o qué?

Tú: No, simplemente no quiero.

Amigo: Venga, mientras nosotros nos estemos divirtiendo, tú te lo estarás perdiendo.

Tú: Ya, pero no quiero.

Amigo: Qué van a decir de ti los demás. Si no te atreves, no vengas más con la pandilla.

Tú: No me importa lo que digan, yo no quiero tomar ni fumar. Si quieres otro día nos vemos.

Técnica de banco niebla

Como la frase indica es como si las palabras entraran en una nube que te protege y no resuenan en tu interior haciéndote sentir culpable o desdichado. Por ejemplo, imagínate que estás discutiendo con alguien y que no quieres llevarle totalmente la contraria porque consideras que eso empeoraría las cosas. Con esta técnica le das de cierta forma la razón a la otra persona y parece que aparentemente estás cediendo. Sin embargo, el otro acabará por darse cuenta que tampoco cambiarás de opinión. Y, a lo mejor, después te lo piensas y ves sus críticas de forma positiva. Es decir, puedes considerar sus comentarios como un consejo o bien ignorarlos si estos no eran expresados de forma sincera. Pero eso será por tú propia decisión y no porque la otra persona te lo diga.

Por ejemplo, retomemos el caso de las amigas Sandra y Mónica, supongamos que se han reconciliado pero la primera ha decidido no seguir dejándose manipular por Mónica:

Mónica: ¡Qué gorda estás!. (Banco de Niebla) Sandra- Sí es verdad podría estar más delgada (M): Deberías ponerte a régimen. (Banco de Niebla): (S): Sí, tal vez comiendo un poco menos estaría menos gorda. (M): Bueno y no olvides el deporte. (Banco de niebla) (S): Sí, a lo mejor me decido por alguno. (M)Pues yo te aconsejo que te decidas ya porque francamente estás gorda. (Banco de Niebla) (S) Sé que podría estar más delgada.

Ensaya el banco de niebla, verás cómo reduces el sentimiento de culpabilidad o ansiedad que sientes cuando te critican y te pones a la defensiva. ¡Ah!, es importante

que cuando la apliques mantengas un tono de voz sereno y reflexivo porque si tus palabras suenan duras o a burla, el otro puede sentirse agredido.

Cierre de la actividad

Puedes aprender a ser asertivo(a). ¿Cómo? Valorándote a ti mismo (a), aprendiendo a defender y respetar tus derechos, y los de otras personas, a ser responsable, a decir NO sin sentirte culpable, controlando el estrés y la ansiedad. La persona asertiva maneja positivamente la crítica, sabe dar y recibir cumplidos, evita ser manipulada y busca relaciones amistosas.

No te desesperes, ni tires la toalla a la primera. Ser asertivo es un trabajo lento, pero si todos los días trabajas en tu persona irás notando los cambios. Tú vales mucho y en la vida hay muchas cosas que hacer y gente que conocer, la asertividad te puede ayudar mucho para disfrutar de ello. No tienes que irte sintiendo por la vida ni como víctima ni como villano. Lo mejor es ser feliz.

Apéndice C. Autoestima.

IMAGÍNA TE A TI MISMO

Objetivo:

Hacer conscientes a los alumnos de que la realización de sus proyectos futuros, depende, en gran medida, de ellos mismos.

Duración recomendada:

Aproximadamente, 60 minutos.

Materiales: hojas block y lápices.

Desarrollo:

Esta actividad se basa en la utilización de técnicas de imaginación mental, las cuales son de gran utilidad para conseguir que las personas seamos conscientes de aspectos en los que nos es costoso concentrarnos por la carga emocional implícita que a veces poseen.

Se comenta a las estudiantes que en esta actividad van a pensar en el futuro y en cómo se imaginan a sí mismas dentro de algunos años. En primer lugar, deben cerrar los ojos e imaginarse a sí mismas dentro de 10 años.

Cuando todas las estudiantes han cerrado los ojos, se lee en voz alta las siguientes preguntas, cuidando siempre de dejar un tiempo entre pregunta y pregunta para que cada alumno, individualmente, pueda pensar e imaginar las respuestas. Las preguntas que debe realizar son las siguientes:

- « ¿Cómo te imaginas físicamente dentro de 10 años?,
- « ¿A qué crees que te dedicas?»,
- « ¿Qué aficiones tienes?»,
- « ¿Con quién vives?»,
- « ¿Qué amigos tienes?»,
- « ¿Cómo es la relación con tus padres?»,
- « ¿Tienes pareja?»,
- « ¿Tienes hijos?»,
- « ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?»,
- « ¿Eres feliz?»,
- « ¿De qué te sientes más orgulloso?».

La fase de imaginación concluye y las estudiantes ya pueden abrir los ojos.

Después, pregunta a todos los alumnos en general si creen que ese futuro imaginado será necesariamente así o si puede ser de otra manera y, sobre todo, si creen que conseguir el futuro que desean es algo que depende en gran parte, aunque no totalmente, de ellos o si creen que no pueden hacer nada para acercarse a su futuro deseado.

Se debe reconducir este debate hacia la capacidad que todos tenemos para aumentar las probabilidades de alcanzar nuestros objetivos. No obstante, lo primero que necesitamos

para alcanzar nuestras metas es saber a dónde queremos llegar, qué queremos ser, cuáles son nuestros objetivos. Tener esto claro es haber recorrido ya la mitad del camino.

Se debe motivar a las estudiantes para que valoren el poder y capacidad personales que tienen y la necesidad de fijarse unos objetivos claros.

Finalmente, la actividad concluye con una fase final individual en la que las estudiantes escriben tres metas futuras a largo plazo (por ejemplo, crear una familia, tener un trabajo en el que se sientan satisfechos, etc.) y también tres metas futuras a corto plazo (por ejemplo, aprobar el siguiente examen) que desearían conseguir.

QUE SE PRETENDE QUE LAS ESTUDIANTES APRENDAN CON ESTA ACTIVIDAD:

Que entiendan la importancia de saber que metas nos gustaría alcanzar y cómo podemos conseguirlas.

La ilusión que conlleva el tener un proyecto de vida propio y el esfuerzo para alcanzarlo.

Que aprendan a aceptar que hay metas que no están al alcance de nuestra mano y a que esto no conlleve sentimientos de tristeza e inutilidad.

YO SOY...

Objetivos:

- Que las estudiantes sean conscientes de que todos poseemos cualidades positivas.
- Tomar conciencia de que nuestra autovaloración será positiva o negativa en función de con quién nos comparemos

Duración recomendada:

50 minutos aproximadamente.

Materiales: Hojas de block y lápices.

Desarrollo:

En primer lugar, se hace una breve introducción acerca de lo que significa la palabra “autoestima” (evaluación que el sujeto hace de sí mismo, si te gusta o no como eres), siempre incitando a las estudiantes a que den su opinión, para entrar en materia.

A continuación, se reparte a cada estudiante una hoja, en la que pondrán en la parte superior la frase YO SOY....., y a la parte izquierda de la hoja block la misma frase, escrita unas

20 veces. Quedará de la siguiente forma:

YO SOY.....

Yo soy.....

Yo soy.....

Yo soy.....

Yo soy.....

Yo soy.....

Se les indica las siguientes instrucciones:

“Van a escribir características nuestras que consideren que sean positivas (cualidades, logros, destrezas, conocimientos, capacidades...).

Finalmente, se les pregunta a las estudiantes las dificultades qué han tenido a la hora de completar las frases de yo soy, y las va anotando en la pizarra. Se les explica a los estudiantes que a la mayoría de personas nos es difícil reconocer cualidades positivas que poseemos en algunos momentos, y que esto ocurre porque las personas elegimos un modelo con el que compararnos, y depende de con quién nos comparemos, nos evaluamos más positiva o más negativamente.

De lo que se trata es de hacer una comparación lo más realista posible, para que el resultado sea ajustado a la realidad, y así nuestra autovaloración no se verá afectada.

QUE SE PRETENDE QUE LAS ESTUDIANTES APRENDAN CON ESTA ACTIVIDAD:

Que sean capaces de auto valorarse, reconociendo las características positivas que poseen así como que reconozcan también en los demás estas cualidades y sean capaces de expresarlas de forma adecuada.

Que sean conscientes de la dificultad que conlleva en ocasiones el reconocer las cualidades positivas que poseemos cada persona.

Lograr que las estudiantes potencien su autoestima mutuamente.

Apéndice D. El Conflicto Puede Ser Positivo

Objetivo: Aprender que el Conflicto puede ser una oportunidad de cambio, que favorezca las relaciones.

Materiales: Hojas block y lápices.

Guía para la “Lluvia de Ideas” en las hojas de block

1. Presente el concepto lluvia de ideas al grupo: Es una técnica que se usa para generar una amplia gama de respuestas o información a partir de un grupo. Es especialmente útil cuando las personas están tratando de resolver Conflicto. En la lluvia de ideas, usted “hecha para afuera” lo que se le ocurre con relación a un tema. Las orientaciones para la lluvia de ideas son:

- Diga lo primero que se le venga a la mente en relación al tema.
- No hay respuestas correctas o incorrectas.
- No juzgue inicialmente las respuestas; lo importante es que emerja la mayor cantidad de soluciones.
- Usted puede decir lo mismo que otra persona.

Usted puede decir ideas que suenan disparatadas. (Esto puede conducir a grandes ideas).

2. Practiquen grupalmente la lluvia de ideas por un minuto. Pida al grupo que digan cualquier cosa que piensen cuando oyen la palabra verano o invierno, escuela, fin de semana, trabajo, hermanas,

Papás, por ejemplo.

3. Escriba la palabra Conflicto en la hoja de block. Pida al grupo una lluvia de ideas con todo tipo de pensamientos y emociones que se le ocurran con la palabra Conflicto, y las va escribiendo en la pizarra. Las respuestas podrían incluir: Dolor, muerte, amigas, miedo, armas, rabia, soluciones, hermanos, niños/as, guerra, acuerdo, entre otras.

4. Una vez que tenga un listado elaborado con la mayor participación posible de los integrantes del grupo, deténgase y pregunte: si ustedes entraran en este momento a la sala: ¿qué les llamaría la atención de las palabras que están en la lista? ¿Tienen algo en común? Probablemente alguien dirá que la mayoría de las palabras parecen negativas. (De esto se trata, si nadie lo dice, señálelo Ud. mismo/a).

5. Pregunte al grupo: “El Conflicto, ¿tiene que ser negativo?”. Pida a las participantes que digan todo lo que se les ocurra que puede ser positivo acerca del Conflicto. Escríbalo en la pizarra, podrían decir:

Acercarse a las personas, aprender más de la persona con quien estás discutiendo, aprender nuevas maneras de hacer las cosas, crecer como persona, aprender a respetar a las personas que son diferentes a ti, te llevan a buscar ayuda para algo, te lleva a hacer nuevos/as amigas/os, ayuda a expresar los sentimientos.

6. Pida que compartan con el grupo una oportunidad en que algo positivo les sucedió como resultado de un Conflicto.

7. Pregunte: “Si los conflictos pueden ser positivos, ¿por qué la mayoría de las personas piensan en ellos como algo negativo?”. Invítelos a discutirlo en grupo, las posibles respuestas incluirán Presión de pares, mensajes de los padres, influencia de los medios de comunicación, jóvenes no aprenden de otra manera, habitualmente la gente pelea o arranca, entre otras.

8. Cierre el ejercicio con una revisión general de lo que se ha registrado en el Paleógrafos, relevando que el Conflicto puede ser positivo, en la medida que sea una oportunidad para aprender y crecer

Apéndice E Recordemos una vivencia en que hayamos negociado

Objetivo

Este ejercicio busca recordar una experiencia en su vida en que haya negociado, aunque no lo haya definido con este concepto. Para lo anterior, le recomendamos conceder unos 30 minutos en un lugar tranquilo en donde pueda reflexionar cómodamente. Anote en una hoja sus reflexiones o respuestas a las siguientes preguntas:

- 1 Recuerde una experiencia personal en que haya estado en Conflicto con alguien, y que haya intentado resolverla mediante un acuerdo directo con la persona.
- 2 Piense, ¿cómo enfrentaron esta conversación?, ¿lograron escucharse y dialogar?, ¿su relato era en primera persona?
- 3 Respecto a los intereses involucrados, ¿cuáles eran sus intereses y los de la otra persona?, ¿cuáles de estos cedió?, ¿cuáles de estos logró en la negociación?
- 4 ¿Cómo evaluaría usted esta experiencia? Es importante que usted considere si para el acuerdo alcanzado, y en relación a sus intereses, se impuso su voluntad, debió ceder más de lo que a usted le parecía pertinente, o consideró que fue un acuerdo justo.

Se puede realizar las siguientes preguntas.

- ¿Podría recordar un conflicto reciente?
- ¿Cuál era su interés?
- ¿Supo qué quería la otra parte?
- ¿Qué actitud tomó usted?
- ¿Siente que se resolvió o aún está pendiente?
- ¿Qué cambios actitudinales debiera hacer para abordar los conflictos desde un enfoque colaborativo?
- ¿Le permite ser un ejemplo cotidiano pacificador/a, asertivo/a e innovador/a en la cultura escolar?

Apéndice F. Practicando el manejo de las emociones

Objetivo: Que las participantes compartan ideas sobre cómo manejar la ira, y aprendan sobre el manejo de los sentimientos en la negociación y la mediación.

Materiales: Entusiasmo.

Propuesta de trabajo:

1 Solicite que cada integrante del grupo, por sí solo, piense en algunas situaciones en las que sintieron cólera, rabia o ira. Pídales que recuerden las cosas que hacen cuando sienten estas emociones y las apunten en una hoja.

2 Respecto a lo que han anotado, pídales que subrayen las cosas que no hacen daño a ellos, ni a otras personas.

3 Pídales que se junten en parejas, compartan lo que anotaron y conversen sobre qué otras cosas no dañinas podrían hacer para manejar la ira. Deben hacer una lista de todo lo que se les ocurre para un manejo no dañino de la ira.

4 Invítelos a compartir su lista de ideas en una plenaria, en la que cada uno al escuchar a los demás, apuntará las ideas que cree que le pueden servir para manejar su enojo o ira de manera no dañina.

5 Presente o lea al grupo el texto “El manejo de las emociones” y pídales que apunten las sugerencias ahí presentadas que les parecen útiles para ellos mismos.

El manejo de los sentimientos

En cualquier interacción entre personas están presentes los sentimientos y emociones. Aunque están debajo de la superficie y a veces no estamos tan conscientes de ellos, influyen en nuestro comportamiento y en las reacciones de la otra persona. Por ejemplo, atacamos a la otra persona porque sentimos rabia, la otra persona se siente atacada y responde con un insulto.

Ya que en los conflictos los sentimientos, especialmente la rabia, el resentimiento, la decepción y el temor, juegan un rol importante y pueden hacer escalar un conflicto; no podemos ignorarlos en la negociación y la mediación. Lo que se hace en la negociación y la mediación es tratar de manejarlos constructivamente:

- Primero, reconocerlos.

Reconocer que tengo cólera y que el otro está decepcionado, por ejemplo.

- Aceptarlos, no juzgar a nadie (ni a sí mismo) por lo que siente, los sentimientos siempre son legítimos.
- Expresarlos de forma responsable. Si podemos expresar lo que sentimos, nos liberamos un poco de la carga de emociones, nos aliviamos. Con los mensajes en primera persona ya vimos una manera responsable de expresar cólera o crítica.
- Escuchar la expresión de sentimientos de la otra persona, sin responder a posibles ataques.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Apéndice J. Fotografías









Apéndice K. Folletos

CONSECUENCIAS POSITIVAS DE UN CONFLICTO

- Válvula de escape: libera tensión
- Motor del cambio personal y social
- Estímulo del interés y la curiosidad
- Mejora rendimiento, compromiso con los objetivos
- Refuerzo de la identidad y cohesión grupal
- Mejora el conocimiento de los demás y de sí mismo.

CONSECUENCIAS NEGATIVAS DEL CONFLICTO

- Malestar psicológico y social
- Reducción de los canales y contenidos de comunicación
- Aumenta la tensión
- Disminuye la motivación
- Deterioro de la autoestima
- Disminuye la eficacia y el rendimiento: grupal y personal

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

UNAD
Universidad Nacional
Abierta y a Distancia

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
LICEO NACIONAL**

El Conflicto Puede Ser Positivo

"EL PESIMISTA SE QUEJA DEL VIENTO; EL OPTIMISTA ESPERA QUE CAMBIE; EL REALISTA AJUSTA LAS VELAS"
William George Wirth

**PAOLA ANDREA MACIAS
PSICOLOGA EN FORMACION**

QUE ES UN CONFLICTO

Donde los sentimientos y las emociones juegan un papel muy importante.

Los conflictos son situaciones en las que dos o más personas entran en oposición o desacuerdo. Sus posiciones, intereses, deseos o valores son incompatibles, o son percibidos como incompatibles.

negociación

Resolución del conflicto en que los involucrados se centran en el problema sucedido, proyectándose al futuro en la relación, pensando en una solución en que ambos ganen y en que realicen concesiones para satisfacer intereses comunes. Es un trabajo realizado por las partes voluntariamente y sin la intervención de terceros, a través de un proceso de comunicación informal en el que llegan a un acuerdo verbal.

La mediación

es una actitud conciliadora, es decir, que ayuda a buscar otras opciones a las personas que tienen opiniones encontradas, que establece alternativas constructivas para transformar un conflicto

CARACTERÍSTICAS DE UN MEDIADOR

Líder, sensible, comprensivo, reflexivo, justo, mantiene la distancia, fomenta acuerdos, crea clima de confianza, es claro al hablar, respetuoso, neutral, tolerante, paciente, con capacidad de escucha, permite que el otro se exprese, guía el proceso, asertivo, creativo a dar soluciones.

LA CONCILIACIÓN

La conciliación es un mecanismo de resolución de conflictos a través del cual, dos o más personas solucionan sus diferencias con la ayuda de un tercero (mediador) neutral y capacitado, denominado conciliador

COMO PUEDE SER EL CONFLICTO

Transformar el conflicto es un arte que requiere habilidades especiales

El conflicto es destructivo cuando .


- Cuando se le da más atención que a las cosas realmente importantes.
- Conduce a comportamiento irresponsable o dañino, tal como insultos, peleas.
- Aumenta y agudiza las diferencias .

El conflicto es constructivo cuando .

- Ayuda a liberar emociones, estrés y ansiedad.
- Deriva en la clarificación de problemas y asuntos importantes.
- Deriva en la solución de problemas.

Cualidades de una persona asertiva

- * Sabe lo que quiere
- * Tiene confianza en sí misma
- * Tiene autoestima alta
- * Se comunica en forma clara y directa
- * Es proactiva
- * Acepta sus limitaciones.



Por qué es importante utilizar una comunicación empática y asertiva?


Ventajas:


- ⇒ Incrementa la seguridad en ti misma
- ⇒ Favorece la autoconfianza
- ⇒ Facilita la adaptación social
- ⇒ Impide ser manipulada
- ⇒ Alivia la ansiedad
- ⇒ Aumenta la autoestima

Mis Derechos Asertivos

El derecho a ser tratado con respecto y dignidad.


- ♦ El derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.
- ♦ El derecho de ser escuchado y tomado en serio.
- ♦ El derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.
- ♦ El derecho a decir NO sin sentir culpa.
- ♦ El derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también mi interlocutor tiene derecho a decir NO.
- ♦ El derecho a decir no sin sentir culpa.
- ♦ El derecho a decidir qué hacer con mis propiedades, cuerpo, tiempo, etc., mientras no se violen los derechos de otras personas.



UNIVERSIDAD NACIONAL
ABIERTA Y A DISTANCIA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA LICEO NACIONAL



"PUEDES EXPRESAR ABIERTAMENTE TUS NECESIDADES Y DECISIONES SIN SENTIRTE MAL."

PAOLA ANDREA MACIAS
psicóloga en formación

¿Qué es la Asertividad?



Es tomar decisiones en tu vida, hablar claramente y honestamente, pedir lo que quieres y decir "no" a lo que no quieres. Es aprender a sentirse con valor, capaz y poderoso. Con otras palabras, significa interesarse por uno mismo. Pero la persona asertiva también ayuda a los demás a que se sientan bien, tratándoles con cariño, amabilidad y consideración."

Es decir, la **asertividad** te ayudará a mejorar tu vida, para verte y ver las cosas que haces de forma positiva y para que tus relaciones con otras personas sean cordiales, incluso podemos resolver conflictos o discusiones sabiéndola aplicar, ya que nos proporciona autoconfianza y nos enseña a manejar la angustia, ansiedad o estrés que sentimos cuando discutimos con otra persona o cuando quieren que hagamos algo que no queremos.

ASERTIVIDAD



Puedes aprender a ser asertivo(a).
¿Cómo? Valoriándote a ti mismo(a), aprendiendo a defender y respetar tus derechos, y los de otras personas, a ser responsable, a decir NO sin sentirte culpable, controlando el estrés y la ansiedad. La persona asertiva maneja positivamente la crítica, sabe dar y recibir cumplidos, evita ser manipulada y busca relaciones amistosas.

No te desesperes, ni tires la toalla a la primera. Ser **asertivo** es un trabajo lento, pero si todos los días trabajas en tu persona irás notando los cambios. Tú vales mucho y en la vida hay muchas cosas que hacer y gente que conocer, la asertividad te puede ayudar mucho para disfrutar de ello. No tienes que irte sintiendo por la vida ni como víctima ni como villano. Lo mejor es ser feliz.

Ejercicios de reflexión Trabajando en mi Asertividad



¿Has hecho algo que no querías por que no supiste decirle NO a la otra persona? ¿Cómo te sentiste? Escribe lo que te hubiera gustado contestarle. Exprésate libremente- PERO ANTE TODO CON RESPETO- buscando ser ASERTIVO.

Imagínate que un amigo(a) te invita a probar las drogas ¿como le dirías que NO? Escribe como serían sus respuestas y como te puedes mantener firme en tu NEGATIVA.

Te gustaría cambiar o mejorar ciertas actitudes y/o conductas de tu personalidad. ¿como crees que puedes hacerlo? Escribe los pasos que tienes que dar para conseguirlo. fijáte los como meta y trabaja por ellos día a día.

No digas "sí" cuando quieras decir "No"




HOJA DE VIDA

HOJA DE VIDA



DATOS PERSONALES

NOMBRES Y APELLIDOS : PAOLA ANDREA MACIAS

CEDULA DE CIUDADANIA : 65.780.466 Ibagué Tolima

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO : Ortega Tolima - Abril 30 de 1978

ESTADO CIVIL : Casada

PERFIL PROFESIONAL

Me caracterizo por ser una persona responsable, puntual, activa, con gran vocación de servicio, buenas relaciones interpersonales con fácil adaptación a los cambios, facilidad de aprendizaje y trabajo orientado hacia el cumplimiento de metas, fomento la ética, la participación, la solidaridad, la autogestión, la convivencia armónica y la justicia social, con conocimientos en el área de promoción en la prevención de enfermedades, claridad conceptual para el desarrollo en todo el procesos de aprendizaje.

Fortalezas en el análisis, la interpretación y comprensión de problemáticas de índole social, a partir de diagnósticos, pruebas psicológicas, evaluación e intervención en el ámbito individual, grupal y comunitario de forma sistemática, adaptabilidad al cambio y aprendizaje continuo, persistente y orientado a resultados, con la certeza de que primero hay que entender como está y cómo funciona la sociedad, para luego entender cómo actúan los individuos que la conforman.

PERFIL OCUPACIONAL

Poseo competencias necesarias para realizar intervenciones individuales y grupales en problemáticas subjetivas y psicosociales, y para trabajar con otros profesionales de manera interprofesional e interdisciplinar

Para ello se trabajan principios básicos como: Socialización, Motivación, Actitudes, Satisfacción en el trabajo además de: Clima organizacional y empresarial, Proceso de desarrollo organizacional y empresarial y la Ética como parte fundamental de las organizaciones y empresas.

HABILIDADES Y COMPETENCIAS

Agilidad y certeza en el desarrollo de estrategias de Resolución de Conflictos.

ACTITUDES:

Espíritu crítico, investigador, creador, actitud ética, dinamismo en el desarrollo de mi profesión.

Buenas relaciones personales, adaptabilidad al cambio y al aprendizaje continuo, persistente y con un gran sentido de pertenencia.

APTITUDES:

Analítica, planificadora, creativa, comunicadora, organizada; conductas que permiten un desempeño eficiente de mi profesión.

VALORES:

Respeto a mis superiores, a la ley y al derecho ajeno, puntualidad, honestidad y responsabilidad.

FORMACIÓN

PRIMARIA ESCUELA LA VEGA

Ortega TOLIMA

SECUNDARIA Colegio Nicolás Ramírez

Ortega Tolima

UNIVERSITARIOS: Universidad Nacional Abierta Y A distancia UNAD
Psicología.

SEMINARIO TALLER Manejo Psicosocial Del Duelo

Encuentro Interuniversitario De Experiencias Investigativas

Encuentro Local De Propuestas De Investigación

EXPERIENCIA Y TRABAJOS REALIZADOS

Institución educativa Liceo nacional: Experiencia Dirigida marzo 5 hasta septiembre 4 del 2014

Fundación Ángeles de Amor: Práctica Profesional semestre A del 2013

Junta de Acción Comunal Calarcá: Practica profesional

EMPRESA **Word educacional**

CARGO asesor comercial

FUNCIONES realizar afiliaciones de los cursos de inglés, atención al usuario, implementar técnicas de ventas.

TELEFONO 2700032

TIEMPO 1 de julio del 2012 al 30 de marzo del 2013

EMPRESA **DIGITEX**

CARGO Asesor telefónico

FUNCIONES Realizar llamadas a los clientes del banco caja social para confirmar cheques bloqueos de tarjetas de crédito y débito, aprobaciones de créditos hipotecarios, créditos de libre inversión, digitar información de los clientes nuevos del banco

TELEFONO 2663017/6078393 ext. 31451

TIEMPO 16 de julio del 2009 al 30 de enero 2012

EMPRESA **OUTSOURCING Y TEMPORALES S.A**

CARGO Operador

FUNCIONES Recibir llamadas de los clientes del banco caja social, realizar llamadas a los clientes para confirmar cheques bloqueos de tarjetas de crédito y débito, aprobaciones de créditos hipotecarios, créditos de libre inversión, digitar información de los clientes nuevos del banco

TELEFONO 3212364809

TIEMPO 1 de agosto 2009 al 15 de julio 2010

EMPRESA **Word educacional**

CARGO Asesor Comercial

FUNCIONES realizar afiliaciones de los cursos de inglés y dirigir un grupo de asesores.

TELEFONO 2700032

TIEMPO 14 de febrero del 2006 al 24 de junio del 2009

EMPRESA FUNDACION QUE CANTES LOS NIÑOS

CARGO ASISTENTE DE GERENCIA

FUNCIONES Auxiliar de archivo digitar los usuarios nuevos que ingresaban para programar cirugías, Atención al usuario, programar agenda de gerencia, hacer visitas domiciliarias de los usuarios.

TELEFONO 2643312/2648294

TIEMPO Enero 5 de 2003 a septiembre 26 de 2003

EMPRESA **SALUDCOOP**

CARGO AUXILIAR DE ARCHIVO Y SERVICIO AL CLIENTE

FUNCIONES Auxiliar de archivo guardar historias clínicas, programar cirugías, cajera hacer cobros del copago que tenían que hacer los usuarios, programar citas médicas, digitar todos los datos de los usuarios y archivarlos en carpetas

TELEFONO 2622424

TIEMPO Enero 20 de 1999 a diciembre 18 del 2001

REFERENCIAS PERSONALES

LUIS ALBERTO ALTURO VERA

Pensionado - Ecopetrol

Tel: 3125304292 Bogotá

Dr. PEDRO ROJAS

Docente De La UNAD

Cel. 3134046140

Dra. Victoria Eugenia Hernández Cruz

Docente de la UNAD

Cel.: 3112913077

MARCELA GRIJALBA

Psicóloga

Cel.3108077375

Nitza Victoria Pinzón

Psicopedagoga Liceo Nacional

Cel.3214751702

ARIEL JULIAN GUERRERO

Psicólogo

Cel. 3108187551

REFERENCIAS FAMILIARES

LUPE MACIAS

Docente y especialista en lúdica educativa

Cel.3203461409

DORIS MACIAS AGUJA

Comerciante Independiente

Cel. 3202581595

Diego Fernando Pérez Méndez

Operario

Cel. 3147446661

PAOLA ANDREA MACIAS

C.C. No 65.780.466 de Ibagué